



TAŞIT TUTMASI (SEYAHAT HASTALIĞI)

Taşıt Tutması Neden Olur?

Kulağımızın iç kısmında vücudumuzun dengelerini sağlayan bir organ bulunmaktadır. Vücudumuzun, hatta başımızın, gözlerimiz kapalı iken dahi hangi pozisyonda olduğunu bu organ sayesinde anlarız. Vücudumuz, araba, gemi ya da uçakta olduğu gibi uzun süre sık ve ritmik bir harekete tabi olduğunda, çok yararlı olan bu denge organımız bazı sorunlar yaratabilir. Taşıt tutmasının muhtemel nedenlerinden biri, gözden ve denge organından gelen duyuşsal mesajlar arasındaki uyumsuzluktur. Araba ya da Gemide seyahat ederken gözleriniz durağan bir çevre algılandıkça, denge organınız vücudunuzun aslında hareket halinde olduğunu saptar. Duyu organlarımız arasındaki bu uyumsuzluk ise beyinde karmaşaya neden olarak mide bulantısı ve kusma şeklinde bir refleksle sonuçlanır.

Nedeni Sadece Psikolojik midir?

Seyahat endişesi, taşıt tutmasını körükleyen nedenlerden birisidir. Bazı kimselerin daha gemi hareket etmeden ya da uçak havalanmadan mide-leri bulanmaya başlar. Ancak taşıt tutmasının yalnızca psikolojik nedenlerden ileri geldiğini varsaymak yanlıştır. Çünkü bu konuda bilinçli düşünmesi mümkün olmayan bebek ve hayvanlarda da taşıt tutması görülebilmektedir.

Nasıl Önlenir?

Eczacınız size mide bulantısını önleyecek çeşitli ilaçlar önerebilir. Bu konuda eczacınızın tavsiyelerini dinleyiniz. Örneğin, 6 saati geçmeyen

bir yolculuğa çıkacaksanız, 12 saat süre ile etki edecek bir ilaç almanıza gerek yoktur. Bazı ilaçların (özellikle antihistaminiklerin) yola çıkmadan iki saat önce alınması gerekir. Bazılarını ise yarım saat önce ya da tam yola çıkarken hatta mide bulantısı başlayınca almak yeterlidir.

Aldığınız ilaç size uyusukluk verebilir. Bu da sizi sakinleştireceği için taşıt tutması olasılığını azaltacaktır. Ancak ilacı kullandıktan sonra 24 saat içinde araba kullanmayı düşünüyorsanız, uyukulu olabileceğinizi de unutmanız gerekir.

Başka Ne Yapılabilir?

Yolculuk sırasında birşeylerle oyalanmak da mide bulantısını engelleyebilir. Örneğin, bir tekne veya yattaki tayfaların ya da uçak pilotunun veya araba sürücüsünün mide bulantısına yakalandığı pek görülmemiştir. Gemi ya da feribotla yolculuk yapılırken güvertede yürüyüş yapmak çok yararlı olur. Uçakla yolculuk sırasında ise sürükleyici bir film izlemek de aynı şekilde etkili olacaktır.

Gemi ya da uçakla yolculuk yaparken oturduğunuz yere de dikkat etmelisiniz; hareketi en az hissedeceğiniz bir yere oturmaya çalışın. Gemilerde, geminin orta kısmında, su seviyesine yakın yerler, uçakta ise kabinin en ortasındaki geçit tarafındaki yerlerde hareket daha az hissedilir.

Gemi ya da araba ile seyahat ederken ufuk çizgisine bakmak ya da etraftaki manzarayı seyretmek, denge organı ile göz arasındaki uyumsuzluğu ortadan kaldıracığı için çok yarar sağlayacaktır.

Yolculuk sırasındaki oturuş biçiminiz de çok önemlidir. Başınızı arkaya doğru yaslayarak otursanız denge organınız daha az etkilenecektir.



Uçak ve otobüs koltukları genellikle yatar koltuklar olduğu için bu pozisyonu almak kolay olacaktır.

Yemek Yemeli mi?

Taşıt tutmasından yakınanların tüm yol boyunca aç kalmaktansa az ama sık sık birşeyler yemesinin daha doğru olacağı söylenmektedir. Ancak mide bulantısı başladığında yemek düşüncesi bile insana kötü gelebilir. Alkollü içkilerin de taşıt tutmasına iyi geldiği ileri sürülmekle birlikte bu yalnızca sınırları yatıştırıcı etkisi açısından yararlıdır. Eğer, günlük yaşamınızda alkollü içki kullanmıyorsanız bundan uzak durmak daha yerinde olacaktır.

Taşıt tutması için eczacınız önermektedir.

Eczane Damgası

Not

Tarih

Eğer ilaç kullanıyorsanız, yeni bir ilaca başlamadan önce mutlaka eczacımıza danışınız.

TEB Çeviri ve Araştırma Bürosu

TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ'NİN SATIŞA SUNULAN YAYINLARI

Türk Eczacıları Birliği'nin TEB yayınları ve Teknik Rapor Dizisi olarak yayınladığı yayınların listesi aşağıdadır. Posta Çeki (Posta Çeki No: 90913) veya ödemeli olarak TEB Farabi Sok. No: 35 Kavaklıdere / ANKARA adresinden temin edebilirsiniz.

- | | | | |
|--|-------------|---|------------|
| 1— TEB. Formülleri I Cilt | 11.000.—TL. | 7— Aktarlarda, Baharatçılarda ve Benzeri Dükkanlarda Satılması Mahzurlu ve Tehlikeli Olan Droglar | |
| 2— Hastane Eczacılığı | | TEB. Yayınları No: 14 | |
| TEB. Yayınları No: 6 | 2.000.—TL. | Teknik Rapor Dizisi: 3 | 1.000.—TL. |
| 3— Yöneticinin Mevzuat El Kitabı | | 8— Eşdeğer İlaçlar Üzerine Değerlendirme ve Görüşler | |
| TEB. Yayınları No: 9 | 1.500.—TL. | TEB. Yayınları No: 15 | |
| 4— Ulusal Sağlık Politikası | | Teknik Rapor Dizisi: 4 | 1.000.—TL. |
| TEB. Yayınları No: 10 | | 9— Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu Tasarısı Üzerine Görüşler ve Değerlendirmeler | |
| Teknik Rapor Dizisi: 1 | 1.000.—TL. | TEB. Yayınları No: 18 | |
| 5— Advers (İstenmeyen-Ters) İlaç Reaksiyonları | | Teknik Rapor Dizisi: 5 | 1.000.—TL. |
| TEB. Yayınları No: 11 | | | |
| Teknik Rapor Dizisi: 2 | 1.000.—TL. | | |
| 6— Diabets Mellitus | | | |
| TEB. Yayınları No: 13 | 1.000.—TL. | | |