

# 晕车到底是不是病? 教你7招防晕车!



□本报记者 陈坤 设计 思意

听说明天要坐车去哪,今天就开始头痛、恶心、反胃;看到大巴车,胃就开始翻江倒海;只能戴着耳机,不能看手机,瞄一眼手机就会吐出来的感觉……你可能是得了一种叫“晕动病”的病。本期《九点医刻》,让我们跟随福建医科大学附属协和医院神经内科副主任医师黄天文和福建医科大学附属协和医院耳鼻喉科主治医师赖海春揭开晕动病的神秘面纱。

## 什么是晕动病

晕动病是汽车、轮船或飞机运动时所产生的颠簸、摇摆或旋转等任何形式的加速运动,刺激人体的前庭神经而发生的疾病。



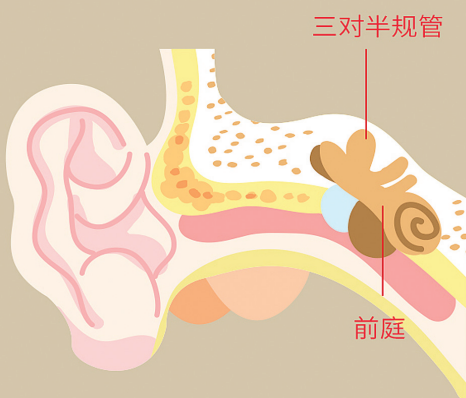
患者初时感觉上腹不适,继有恶心、面色苍白、出冷汗。

旋即有眩晕、精神抑郁、唾液分泌增多和呕吐。



## 人为什么会晕车?

内耳前庭器是人体平衡感受器官,它包括三对半规管和前庭的椭圆囊和球囊。半规管内有壶腹嵴,椭圆囊、球囊,内有耳石器(又称囊斑),它们都是前庭末梢感受器,可感受各种特定运动状态的刺激。



当汽车启动、加减速、刹车,船舶晃动、颠簸,电梯和飞机升降时

刺激 ↓

前庭椭圆囊和球囊的囊斑毛细胞产生形变放电

向中枢传递并感知 ↓

这些前庭电信号的产生、传递在一定限度和时间内人们不会产生不良反应,但每个人对这些刺激的强度和时间的耐受性有一个限度,这个限度就是致晕阈值。

↓

如果刺激超过了这个限度就要出现晕动病症状。

每个人耐受性差别又很大,这除了与遗传因素有关外,还受视觉、个体体质、精神状态以及客观环境(如空气异味)等因素影响,所以在相同的客观条件下,只有部分人出现晕动病症状。



## 怎样才能好受些?

难受时,可以试试这七招:



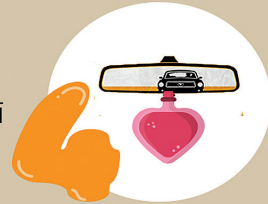
闭目仰卧

坐位时头部紧靠在固定椅背或物体上,避免较大幅度的摇摆;



通风要良好

避免车内放置刺激性气味的东西



避免过饱或者过饥时乘车

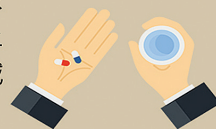
多和别人聊聊天,转移注意力



准备一些晕车药物

上车前1~2小时服用晕车药

易患本病的患者,在旅行前1~2小时先服用上述药物一次剂量,可减轻症状或避免发病。



可选用抗组胺和抗胆碱类药物

氢溴酸东莨菪; 茶苯海拉明(晕海宁、乘晕宁); 盐酸倍他司汀(抗眩啉); 盐酸美克洛嗪(敏克静);



其他

甲氧氯普胺(胃复安)、氯丙嗪、地西洋(安定)等。



可以通过练习,做到不晕车吗?

有晕车习惯的人,平时可以多做一些前庭功能的锻炼,比如走独木桥,平衡木,坐旋转木马等,提高致晕阈值。

