

# KINETÓZU JE VHODNÉ LÉČIT PREVENTIVNĚ

**Mgr. Leona Štěpková**

*Alphega lékárna Medea, Hostomice nad Bílinou*

**Chystám se s vnučkami na konci prázdnin do Chorvatska, ale obě trpí v autobuse nevolnostmi, a tak mám z cesty trochu strach. Mohu jim nějak pomoci? Lída, 59 let**

Jedná se o celkem častý problém, naštěstí je jen přechodný. Nevolnost v dopravních prostředcích, tedy kinetózu, vyvolává nadměrné dráždění vestibulárního ústrojí, když s námi dopravní prostředek lomcuje kupředu a dozadu, nahoru a dolu či otáčí jakýmkoli směrem. K nepohodě přispívají i různé zrakové podněty, například pohupující se horizont, špatná ventilace vzduchu v dopravním prostředku s přítomností páry či oxidů uhlíku (vydýchaný vzduch) a mnohdy i emoční faktory, jako jsou strach a úzkost. Příznaky kinetózy jsou všeobecně známé: pocit vystupňované nevolnosti a zvracení. O co je léčba problematictější, o to je účinnější prevence. V dopravním prostředku zkuste zaujmout místo poblíž těžiště, kde jsou výkyvy nejmenší, tedy v přední části autobusu. Omezte čtení a sledování okolí za okny a dbejte na to, aby byl zajištěný přísun čerstvého vzduchu. Během cesty jezte malé porce lehkého jídla a pijte po doušcích. Hodinu před cestou by měly být užity preventivní léky. Existují tablety, žvýkačky i bylinné doplňky stravy, takže se jistě v lékárně najde vhodný prostředek pro každého. Důležité je užít medikament co nejdříve, nejlépe ještě dříve, než obtíže vůbec nastanou.