

Chấn động của bạn khi đi tàu xe

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m

Chúa Nhật, 31 Tháng 1 Năm 2010 20:32

Trong ngàn l&#m t&#n i lo c&#a nh&#ng ngày cu&#i năm, có không ít ng&#&#i ph&#i gánh thêm n&#i lo tàu xe.

Ngoài chuy&#n ch&#t v&#t mua vé, ch&#t v&#t ch&#n ch&#ng&#i còn có c&#ám &#nh c&#a nh&#ng c&#n say xe. M&#t hành trình dài v&# quê ăn t&#t hay m&#t ch&#ng đ&#ng du l&#ch ch&#i xuân có th&# làm nhi&#u ng&#&#i ói ra đ&#n m&#t xanh. N&#ng h&#n, có ng&#&#i ph&#i nh&#p vi&#n c&#p c&#u vì nh&#ng c&#n nôn làm h&#ki&#t s&#c, b&#t c&#u cho nhi&#u th&# b&#nh khác xu&#t hi&#n.

Nôn là do các c&# thành b&#ng đ&#t nhiên co bóp m&#nh, hoành cách mô đ&#y lên, ti&#n v&# c&#a d&# dày m&# ra, các c&# d&# dày co th&#t m&#nh t&#ng d&#ch, th&#c ăn t&# d&# dày lên mi&#ng và ra ngoài. Có nhi&#u nguyên nhân gây ra nôn trong đó say tàu xe, máy bay là th&#&#ng g&#p nh&#t.

Vì đâu ta bu&#n nôn?

Chúng ta nên bi&#t tại là c&# quan không ch&# đ&#m nh&#n ch&#c năng nghe mà còn giúp đ&#u ch&#nh thăng b&#ng, đ&#nh h&#&#ng cho c&# th&#. Khi đi tàu xe, máy bay do có s&# chuy&#n đ&#ng, b&#ph&#n tại trong (g&#m &#c tại, ti&#n đ&#nh) &#m&#t s&#ng&#&#i nh&#y c&#m b&#kích thích không t&#ng h&#p v&#i m&#t nhìn s&# chuy&#n đ&#ng s&# làm cho bu&#n nôn. Say tàu xe, máy bay còn gây chóng m&#t, nôn nao, toát m&# hôi. Đ&#y không ch&# do s&# chuy&#n đ&#ng mà còn k&#t h&#p v&#i y&#u t&# tâm lý. Có ng&#&#i v&#n có ch&#ng say tàu xe nên ch&# c&#n nhìn th&#y tàu xe ch&# ch&#a b&#&#c lên đã xây x&#m, mu&#n nôn o&#.

Chức năng của thuốc chống nôn khi đi tàu xe

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m
Chúa Nhật, 31 Tháng 1 Năm 2010 20:32

có thể thi gian cho thuốc tác dụng. Các thuốc chống nôn có thể chia làm năm loại sau:

Thuốc trừ loạn thần: như clorpromazine (Aminazin, Largactil), haloperidol (Haldol)... Xin lưu ý, chỉ có bác sĩ quyết định khi nào dùng thuốc trừ loạn thần để chống nôn, vì vậy chỉ dùng thuốc loại này khi có sự chỉ định của bác sĩ, tuy nhiên không được tự ý dùng.

Thuốc kháng histamin thế thế H1: như promethazine (Phenergan), diphenhydramine (Nautamine), dimenhydrinate (Dramamine), cinnarizine (Stugeron)... Đây là các thuốc chống đau nhức nhức chống nôn, thế thế để dùng để chống say tàu xe, máy bay.

Thuốc chống tiết cholin: như scopolamine TTS, có dụng là miếng băng dán, dán vào sau tai để chống say tàu xe. Thuốc này chống co thắt, làm giảm sự co thắt để chống tiêu hoá nên làm giảm buồn nôn.

Thuốc chống tiết dopamine: như metoclopramide (Primpéran), domperidone (Motilium-M)... ngoài chống nôn còn trị khó tiêu, đầy bụng.

Thuốc kháng thế thế serotonin 5-HT3: như ondansetron, granisetron... dùng để trị nôn mửa nặng do xạ trị hay do dùng thuốc trợ ung thư.

Dùng các loại thuốc trên có thể sẽ bớt tác dụng phụ như dùng nhóm thuốc chống tiết cholin dù là dụng băng dán vào da sau tai vẫn có thể bị khô miệng, khó tiêu, nhìn mờ... Hơn nữa dùng kháng histamin, ngoài tác dụng phụ giảm nhức thuốc tiết cholin chống co thắt, còn buồn ngủ và ngất buồn ngủ rất khó chịu. Ngoài dùng thuốc, có thể thế thế thêm một số biện pháp như mặc giảm bớt kích thích để tránh say tàu xe, máy bay như ngả ghế thoáng mát, uống nước ấm để giảm nhức, không để sách báo hoặc nhìn các vật di chuyển bên ngoài (như máy là tạt nhức), để khăn mát lên trán, không ăn uống quá no...

Thận trọng bên mình giảm xạ t lát

Chức năng của nôn khi đi tàu xe

Tác Giả: Saigonecho s&#u t&#m

Chúa Nhật, 31 Tháng 1 Năm 2010 20:32

Thay vì dùng thuốc tân dược là hoá dược, có thể dùng thảo dược là gừng để phòng chống say tàu xe. Từ lâu, gừng đã được sử dụng phòng chống nôn theo kinh nghiệm dân gian. Trước biết, từ đầu những năm 1980 đến nay đã có nhiều công trình nghiên cứu về chức năng gừng có thể trị nôn mửa mà không gây tác dụng phụ như các thuốc hoá dược. Để tránh bị nôn khi đi tàu xe, trước khi bước lên tàu xe nên chuẩn bị mang theo củ gừng đã xắt lát, để khi yên vị thì nhai nuốt gừng mát lát gừng. Hiện trên thị trường cũng đã có các chế phẩm gừng dùng như thuốc, trước biết có thuốc là bột gừng được sản xuất dạng viên nén, dùng rất thuận tiện.

Ngoài gừng đã được khoa học chứng minh tác dụng, trong thực tế còn có một số biện pháp dân gian chống nôn khác như : ăn khoai lang, bẻ hành vào túi, ăn hay ngậm vò cam quýt hoặc dán một miếng như salonpas lên vùng da nào đó trên ngực... Một số người áp dụng các biện pháp này nếu có cảm giác thì được tình trạng buồn nôn do say tàu xe, có thể là do yếu tố tâm lý tác động đến, chứ hiện chưa có bằng chứng khoa học nào công nhận