

# NUJERRA MERISAIRAUS

MERISAIRAUS ON VIHELIÄINEN VITSAUS, MUTTA USEIMMILLA SE TALTTUU AJAN MITTAAN. SEN TULOJA VOI MYÖS VIIVYTTÄÄ JA ESTÄÄ, USEIMMITEN IHAN YKSINKERTAISILLA KIKOILLA.

**M**erisairaus on veneilijöiden keskuudessa jossain määrin nolouden aihe, vaikka yleisen käsityksen mukaan noin 90 prosenttia ihmisistä voi saada meritaudin ainakin jossain olosuhteissa.

Joidenkin mahanpohjassa alkaa kuplia heti, kun jalkojen alla ei ole enää tukevaa maata. Merelle tullessa he ovat täysin toimintakyvyttömiä.

Kannattaa muistaa, että olo paranee yleensä saman tien, kun oksentaa. Ainakin hetkeksi.

Merisairaus johtuu usein siitä, että kehoon kohdistuu epätavallinen liike,

joka ärsyttää sisäkorvassa sijaitsevaa tasapainoelintä. Tällaista liikettä on veneen rullaaminen aallokossa. Silmä ja keho, erityisesti tasapainoelin, lähettävät aivoihin ristiriitaista informaatiota henkilön liikkeistä. Aivot eivät osaa tulkita tietoja oikein. Stressitaso nousee, ja siitä seuraa kuvottava olo.

Saman tyyppistä pahoinvointia saattaa esiintyä myös virtuaalilasien kanssa, kun silmien saaman informaation mukaan ihminen kuvittelee liikuvansa, vaikka hän seisoo paikallaan.

Jos kärsit liike- tai matkapahoinvoinnista, valitettavasti se tarkoittaa, että olet altis myös merisairaudelle.

Jos epätavallinen liike kestää riittävän pitkään tai riittävän usein, tulipa se hitaasta tai nopeasta vauhdista,

aivot oppivat vähitellen käsittelemään sekavaa sensori-informaatiota, ja saat "merijalat" eli alat sietää merenkäyntiä. Useimmat tottuvat merenkäyntiin 2–3 päivässä, mutta toiset eivät pääse meritaudista eroon edes pitkän siedätyshoidon tai harjoittelun avulla.

Mutta merisairautta voi ehkäistä. Yksi keino on apteekista saatava lääkitys, meritautitabletit tai -laastarit, mutta sitten on monia luonnonmukaisempia menetelmiä kuten inkivääri tai jopa akupunktuuri.

Kaikki meritaudin ehkäisykeinot eivät toimi kaikkien kohdalla, mutta jokin tai jotkin menetelmät voivat osoittautua hyvinkin tehokkaiksi. Valitettavasti on sellaisiakin ihmisiä, joille mikään ei auta.

Useimmat  
tottuvat  
meren-  
käyntiin  
2–3 päivässä.

# Lääkkeitä vai luonnonmukaisia keinoja?

Monet saavat apua lääkkeitä, jotka voi ottaa joko ennen merimatkaa tai heti pahoinvoinnin ensimmäisten oireiden ilmetessä. Lääkehoito voi olla helpoin ja ehkä tehokkain keino estää matkapahoinvointia.

Lääkkeet eivät kuitenkaan tehoa välittömästi ja niillä voi olla sivuvaikutuksia, joten kannattaa opiskella lääkkeestä kertova lehtinen huolella ennen sen kokeilemistä.

Yksi yleisimmistä sivuvaikutuksista on väsymien, mikä vähentää toimintakykyä tai heikentää mielialaa, mutta toisaalta myös merisairaus aiheuttaa pahoinvoinnin lisäksi väsymystä.

Skopolamiinia sisältävän laastarin, esimerkiksi Scopodermin, on todettu toimivan, jos se kiinnitetään riittävän aikaisin. Merisairauden yllättäessä laastarin liimaaminen ei enää auta. Se pitäisi asettaa korvan taakse 5–6 tuntia ennen merimatkaa tai veneilyä edeltävänä iltana.

Laastarin yksi tunnettu haittavaikutus on metallin maku suussa.

Sekä lääkkeet että laastarit ovat yleensä reseptilääkkeitä, paitsi syklitsiiniä sisältävät antihistamiinilääkkeet ovat reseptivapaita. Tällainen on esimerkiksi Marzine. Sen on todettu tehoavan matkapahoinvointiin.

Inkiväärin imeskely on luonnonmukainen keino, jota monet suosittelvat. Vaikka se saattaa viedä huo-



mion merisairaudesta toisiin asioihin ja aiheuttaa polttelua suun limakalvolla, sen tehoa ei ole pystytty osoittamaan.

Jotkut vannovat akupunktion nimeen.

Jotkut hyötyvät akupisteitä stimuloivista rannekeista, mutta niidenkään tehosta ei ole tieteellistä näyttöä. Jos sellaista päättää käyttää, se on asetettava paikalleen ennen matkaa.

Yksi keino on kellomainen ranneke, joka värisee kevyesti ran-



Englanninkielinen Nevasic-appi on ladattavissa Google Playsta ja App Storesta.

teessa. Käytännössä näiden on todettu toimivan jonkin aikaa, mutta käyttäjien mukaan niiden teho heikkenee jossain vaiheessa, kun aivot ja keho tottuvat siihen.

Meritautiin on myös mobiililaitteissa toimiva Nevasic-appi. Sitä on tarkoitus kuunnella matkan alusta loppuun, tai sitä voi soittaa taustalla. Sen väitetään vähentävän pahoinvointia.

## Tunnista ensioireet

Väsähtäminen on usein merisairauden ensimmäinen merkki. Joidenkin mielestä veneen keinuminen tuntuu rauhoittavalta, ja he saattavat nukkua koko matkan. Vene keinuttaa heidät uneen.

He eivät välttämättä ole tietoisia, että he saattavat kärsiä matkapahoinvoinnin lievistä muodosta. Nukkuminen helpottaa silloin, kun pystyy nukahtamaan. Toisille nukahtamisen yrittäminen on turhauttavaa, ja huolestuminen merenkäynnin voimistu-

misesta aiheuttaa jo itsessään kuvottavaa oloa.

Nälkä, lämpö ja väsymys voivat myös kiihdyttää pahaa oloa.

Väsähtämisen jälkeen seuraavia oireita ovat kalpeus, kylmä hiki ja lisääntynyt syljen erityys, lopulta kuvotus.

Pahaa oloa seuraa oksentaminen, ja äärimmäisissä olosuhteissa tästä voi seurata huimausta, päänsärkyä, kalpeutta ja kylmää hikoilua.

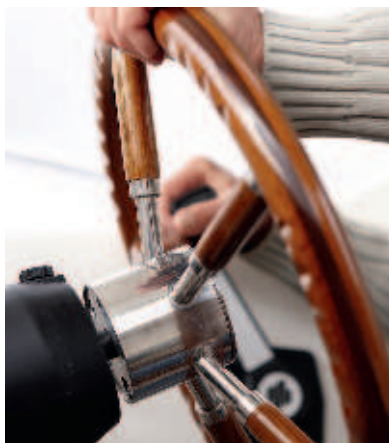




## Vinkki

>>>>>>>>>>

Seuraavassa muutama vinkki, joista voi olla apua merisairauden estämisessä. Tai jos ne eivät ehkäise sitä kokonaan, ne voivat ainakin lieventää sitä ja auttaa säilyttämään toimintakykyä jossain määrin.



### KESKITY JOHONKIN JA PYSY RAUHALLISENA

Lääketieteestä löytyy tukea väittämälle, että positiivinen mieliala estää tai hidastaa merisairauden alkamista. Huolehtuminen ja murehtiminen ovat sairautta laukaisevia tekijöitä.

Muista hengittää syvään äläkä mieli epätoivoisia ajatuksia. Keskustelu, musiikin kuuntelu ja veneen ohjaaminen ovat hyviksi todettuja keinoja pitää pahoinvointi loitolla.

Katseen suuntaaminen horisonttiin tai johonkin kiinteään kohteeseen auttaa aivoja jäsentämään ristiriitaisia tietoja. Uppoumanopeus, seisaalleen nouseminen, käveleminen tai ehkä joku veneen huoltoon tai ylläpitoon liittyvä askare saavat myös auttaa.



### SYÖ JA JUO HYVIN

Tyhjä maha ja nälkä voivat altistaa merisairauden alkamista. Kannattaa tehdä valmiiksi eväät ja ottaa ne kannelle. Silloin ei tarvitse mennä alas lämpimään kabiiniin, josta on vaikea nähdä ulos. Jos eväitä ei ole valmiina, pienestä naposteltavasta, kuten kekseistä, korpuista tai makeisista voi olla apua.

Muista syödä hyvin ennen kuin lähdet merelle, mutta älä kuitenkaan mässäile mahaasi turvoksiin.

Pidä veneen vauhti keliin sopivana, sillä veneilyn on tarkoitus olla hauskaa. Huolehdi, että saatavilla on vesi- tai mehupullo. Pienet hörpyt auttavat pahoinvointiin, ja nesteytys on tärkeää varsinkin sen jälkeen, jos olet jo antanut ylen.

Joidenkin oloa helpottaa hiilihapollinen vesi. Toisia voi auttaa kuuma juoma.



### PUKEUDU LÄMPIMÄSTI

Pukeudu mukaviin ja lämpimiin vaatteisiin. Muista että matkalla on helpompaa vähentää vaatetusta kuin lisätä sitä, sillä tämä edellyttää kömpimistä alas kabiiniin kaappeja penkomaan ja etsimään lisää lämmintä pukinetta.

Siis vaatteita mieluummin vähän liikaa kuin liian vähän. Palelu on myös yksi meritautia pahentava tekijä.

Jos on luvattu kovempaa keliä, vedenpitävät, muiden vaatteiden päälle vedettävät housut ovat näppärät varsinkin moottoriveneessä. Kun luonto kutsuu ja pitää mennä tarpeille, ne saa helposti alas. Silloin kannen alla ei tarvitse viipyä pitkään.





## VÄLTÄ SISÄILOJA

Jos kuulet tavaroiden rojautuvan turkille kabiinissa, ensimmäinen ajatus on mennä siivoamaan sotku. Se ei ole välttämättä viisasta, jos merisairaus iskee helposti. Et halua järjestellä tavaroita tunkkaisessa hytissä, kun vene keikkuu aalloilla.

Ennen merelle lähtöä kannattaa aina stuuwata kaikki kohdilleen ja pitää pinnat selkeinä, sillä se auttaa aivoja pysymään selvillä horisontista, jos kesken kaiken on mentävä kabiiniin.

Aaltojen näkeminen auttaa myös ennakoimaan veneen liikkeitä.



## NAUTI RAIKKAASTA ILMASTA

Raikas ilma vähentää pahoinvointia, mutta tämä riippuu tietysti myös säästä ja veneen tyypistä. Silti aina pitää pysyä lämpimänä. Rento ja mukava olo on oleellinen.

Pysy poissa pakokaasujen kärystä. Niitä voi imeytyä katoksen alle tai ajohytin taakse, kun vene on kulussa.

itse asiassa myös pakokaasut voivat aiheuttaa lievää häämyrkytyksen, jonka oireita ovat samat kuin merisairaudessa – pahoinvointi ja väsymys. ▼



# Kampanja- tuotteet 2018

## Tuotteet löydät lähimmältä jälleenmyyjästäsi.

Tarkista lähin jälleenmyyjäsi  
[www.maritimshops.fi/jalleenmyyjat](http://www.maritimshops.fi/jalleenmyyjat)

9537600202

## KANNETTAVA MERI-VHF-PUHELIN

Kotelointi IPX7. Maks. lähetysteho 6 W. Kohinanpoistotoiminto, taustavalaistu näppäimistö, skannaus- ja muistitoiminnot, kanavan 16 pikavalinta. Sisältää myös akut ja lataustelineen.



**Cobra**

**159,-**  
(svh. 199,-)

9514600938

**KAMPANJA  
MARITIM 2018  
UUTUUS**

## BLUETOOTH- KAIUTIN

Promarine BT65  
6,5". Sisäänrakennettu vahvistin ja Bluetooth.  
60–20 kHz (-6dB), 20 W/kaiutin, upotussyvyys 79 mm, Ø 175 mm, upotus-Ø 158 mm, 750 g. Signaali puhelimeen/stereoon 20 m, valkoinen.



**LTC**

**159,-**  
(svh. 189,-)

9513200002

## HYDRAULI- OHJ.PAKETTI

Perämootoreille alle 150 hv. Sis. hydraulipumpun ja sylinterin, 6 m letkusarjan ja liittimet. Ohjaus 4,7 kierrosta, sylinterin täydellä liikeradalla.



**ULTRAFLEX**

**675,-**  
(svh. 771,-)