

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI A.B.D / ODYOLOJİ BİRİMİ

BİLGİLENDİRME FORMU

HAREKET HASTALIĞI (ARAÇ TUTMASI) VE DENİZ TUTMASI NEDİR?

Bazı insanlar uçağa bindiklerinde veya arabada bulantı hissederler, hatta bazen kusarlar. Bu duruma taşıt tutması denilir. Bir çok insan bu rahatsızlığı gemiye bindiği zaman çeker bu yüzden aynı olay olmasına rağmen buna deniz tutması denir. Deniz tutması sadece ufak bir rahatsızlıktır. Bunun dışında herhangi bir tıbbi bozukluğun ifadesi değildir. Ancak bazen yolcular bu rahatsızlıktan dolayı çok kısıtlanabilirler. Çok az bir kısmında da bu rahatsızlık yolculuk bitse dahi birkaç gün daha sürmektedir.

Baş dönmesi (Dizziness, vertigo) ve taşıt tutması denge sistemi ile ilgilidir. Denge duygunuz sinir sisteminin aşağıda belirtilen bölümleri arasındaki kompleks ilişkilerle sağlanmaktadır.

1. İç kulak (aynı zamanda labirent adını da almaktadır.) hareketin yönünü yani dönüp dönmediğini, ileri veya geri, bir yandan diğer yana ve yukarı veya aşağıya doğru olduğunu belirler.
2. Gözler vücudun uzay içindeki yerini (baş aşağı vs.) ve hareketin yönünü belirler.
3. Eklemlerde ve omurgada bulunan basınç reseptörleri vücudun hangi parçasının aşağıda olduğunu ve neresinin yere geldiğini belirler.
4. Kaslardaki ve eklemlerdeki algılama reseptörleri vücudun hangi parçasının hareket ettiğini belirler.
5. Merkezi sinir sistemi (beyin ve omurilik) daha önceki dört sistemden gelen uyarıları işler ve sonuçta koordinasyonu sağlamış bir algılama ortaya çıkar.

Taşıt tutmasının bulguları ve baş dönmesi, merkezi sinir sistemine diğer dört sistemden birbirine zıt mesajlar geldiğinde ortaya çıkmaktadır.

ARAÇ TUTMASINA KARŞI NE YAPABİLİRİM?

1. Her zaman vücudunuzun hareketinin iç kulağınız ve gözleriniz tarafından aynı şekilde algılanabileceği bir yerde oturun. Örnek olarak arabanın ön tarafında oturup uzak manzaralara bakabilirsiniz veya geminin güvertesine çıkıp ufku izleyebilirsiniz ya da uçakta cam kenarında oturup dışarıyı seyredebilirsiniz. Uçak yolculuklarında hareketin en az olduğu kanat üstüne denk gelen koltukları tercih edin.
2. Eğer araba sizi tutuyorsa kitap okumayın ya da zıt yöndeki koltuklara oturmayın.
3. Araç tutması olan bir başka yolcuyla konuşmayın veya onu izlemeyin.
4. Yolculuktan hemen önce ya da yolculuk sırasında keskin kokulardan, baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.
5. Doktorunuz tarafından tavsiye edilen ilaçlardan birini yolculuğunuzdan önce alın. Bu ilaçlardan bazıları reçetesiz olarak da satın alınabilir. Sakinleştirici veya sinir sistemini etkileyen ilaçlar için doktorunuzun reçetesi gerekir. Bazıları hap veya fitil şeklindedir bazıları ise (scopolamine) kulak arkasına yapıştırılabilen bantlar şeklindedir.

Şunu hatırlayın: Baş dönmesi ve araç tutması olaylarının büyük çoğunluğu hafiftir ve kişi bunu kendi kendine tedavi edebilir. Ancak ağır veya giderek daha da ağırlaşan vakalar Kulak Burun Boğaz, Denge ve Sinir sistemi konusunda uzman bir doktor tarafından takip edilmelidir.

