



Øre-, næse-, halslæge

HOLTE

Transportsyge

Søsyge, køresyge, luftsyge og rumsyge er i princippet det samme. Fællesbetegnelsen er transportsyge. Næsten alle har oplevet søsyge eller køresyge og nogle få har oplevet luftsyge (også kaldet flyvesyge). Som sygdom er transportsyge et mærkeligt fænomen. Man bliver ekstrem dårlig, fordi man bliver udsat for en oplevelse af bevægelse, som andre kan tåle, eller som man selv ville have kunnet tåle, hvis omstændighederne havde været anderledes. Man kan vænne sig til de omstændigheder, der gør, at man bliver syg, men det kan være en sej kamp, inden man er blevet "søstærk".

Hvorfor får man sygdommen?

Transportsyge er i virkeligheden en afsporet, uhensigtsmæssig refleks, der opstår, når hjernen ikke umiddelbart genkender den aktuelle kombination af sanseoplevelser. For eksempel hvis balanceorganerne i det indre øre signalerer bevægelse, og synet ikke oplever bevægelse. Dette kan ske, når man sidder i en kahyt på en båd, eller i en bil eller bus og læser. Men det omvendte kan også være tilfældet: at balanceorganerne signalerer stilstand, men synet signalerer bevægelse. Det sker for eksempel, hvis man sidder i en biograf og ser en film med billeder af kraftig bevægelse. Vores balancesystem har et behov for at genkende mønstret af de sanseimpulser, der hele tiden bombarderer os om egen bevægelse, om omgivelsernes bevægelser samt om hvad der er op og ned. Hvis der er afvigelser fra det normale mønster, opstår der et fejlsignal til hjernen. Balancesystemet er så komplekst, at der ikke er plads til afvigelser fra det, vi er vant til at opleve, og derfor bliver man transportsyge. Til gengæld har balancesystemet en indlæringssevne i forhold til nye kombinationer af sanseoplevelser. På et eller andet tidspunkt vil systemet derfor vænne sig til, at forholdene er anderledes, end de plejer at være. Derfor vil man opleve, at man efter noget tid kan vænne sig til at være om bord på et skib. Når dit system har vænnet sig til de anderledes forhold, kan man dog få problemer med at vende tilbage til normale omstændigheder.

Hvis man har været ude at sejle et stykke tid og vænnet sig til at båden gynger under en, og så går i land, føler man paradoksalt, at den faste landjord gynger under en. Dette fænomen, hvor man bliver dårlig, selv om man ikke kører, sejler eller flyver, hedder "mal de débarquement" – på dansk "syg af at gå i land".

Trods intensiv forskning mangler man stadig den nøgle til at forstå både transportsyge og mal de débarquement.

Hvem får transportsyge?

Kvinder er mere følsomme for transportsyge end mænd, store børn mere følsomme end babyer, folk med migræne er mere følsomme end de, der ikke har migræne. De mest følsomme er i virkeligheden store børn og unge mennesker.

Hvordan føles transportsyge?

Transportsyge opleves som en række ubehagelige symptomer, der bygger sig op inde i en. Det starter med, at man føler sig træt og søvnig, lidt deprimeret og alment utilpas, ofte med lidt hovedpine, og så gaber man måske lidt. Der bygger sig noget op i maven – en ubehagelig fornemmelse, som bliver til kvalme og svimmelhed, som ofte kulminerer i opkastning. Set udefra er det først en forpint, trist, uselskabelig person, der efterhånden bliver bleg, hyperventilerende og svedende. I virkeligheden er man meget voldsomt syg, når symptomerne er værst.

Hvad kan man selv gøre?

- **Undgå transport:** De, der er meget følsomme, vil ofte undgå de situationer, der provokerer transportsygen frem. Men det sætter jo desværre nogle grænser for, hvor meget man kan udfolde sig – for eksempel hvor meget kan rejse.
- **Kig op:** Under sejlture kan man blive på dækket, og når man kører i bil eller bus, så kan man undlade at læse. På den måde oplever man en bedre sammenhæng mellem det, man ser, og fornemmelsen af bevægelse. Hvis det er muligt, får man det også bedre ved at være den, der styrer båden eller bilen.
- **Læg dig til at sove:** Det første symptom på transportsyge er træthed og søvnighed. Hvis det er muligt, er det klogt at lægge sig og sove, når de første symptomer viser sig.
- **Træn din transportsyge:** Hvis man har mod på det eller af en eller anden grund er nødt til at udsætte sig for det, der gør en syg, kan man træne sig ud af transportsygetilbøjeligheden. Hvis man er til søs i flere døgn (eller astronaut i rummet), forsvinder symptomerne gradvist i løbet af nogle dage.
- **Rejs med jævne mellemrum:** Hvis man vil bevare tilvænningen, skal man ikke holde for lange pauser mellem rejserne. I løbet af et par måneder eller mindre forsvinder tilvænningen, og man er tilbage på 0-punktet.

Hvordan behandles transportsyge?

Korte ture: Hvis man skal rejse i kortere tid, kan man købe søsygepiller, som alle kan fås som håndkøbsmedicin, dvs. uden recept. Man skal følge brugsanvisningen nøje, tage pillerne et par timer før man skal af sted og være forberedt på, at de kun virker nogle få (4-8) timer. Søsygepiller virker så søvndyssende, at myndighederne fraråder, at man kører bil eller på anden måde er fører af bil, båd eller andre fartøj. Man bør heller ikke betjene maskiner.

Lange ture: Et enkelt lægemiddel mod køresyge fås kun på recept. Det er et plaster, som man anbringer på huden bag det ene øre 5-6 timer før man skal rejse. Plasteret frigiver lægemidlet et lægemiddel (skopolamin) og som - fordi det frigives langsomt fra plastret - virker i cirka 3 døgn. Plasteret sørger for, at der er en konstant, passende koncentration af lægemidlet i blodet, så man ikke hele tiden skal tage en tablet. Det er vigtigt, at man følger brugsanvisningen nøje. Man skal altid vaske hænder, når man har rørt ved plasteret, så man ikke risikerer at få skopolamin i øjet. Det udvider pupillen og gør øjet ekstremt lysfølsomt.