

เมารถ เมาเรือ

ศ.พญ. สุจิตรา ประสานสุข

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายคนอาจจะเคยเมารถ หรือเมาเรือก่อนจะเดินทาง จึงกังวลใจว่าจะทำอย่างไร ถึงจะเที่ยวทะเลให้สนุก ความจริงแล้ว อาการเมารถ หรือ เมาเรือ เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล คือ คนไหนเมาก็จะเมา คนไหนไม่เมาก็จะไม่เมา เราก็มาคุยกันว่าอาการเมารถหรือเมาเรือเกิดขึ้นได้อย่างไร อาการเมาก็เกิดจากประสาททรงตัวของเราทำงานได้ไม่สมดุล ซึ่งความไม่สมดุลนี้อาจจะเกิดจาก เราได้รับแรงกระตุ้นที่มากเกินไป เช่น นั่งรถที่เหวี่ยงนานเกินไป หรือว่าเราอาจจะนั่งเรือที่มันโยนไปมาตามลูกคลื่น โคลงไปโคลงมาในเวลานานเกินไป จนกระทั่งไปกระตุ้นประสาททรงตัวของเรา ถ้าประสาททรงตัวของเราไม่มีความไวผิดปกติ เราก็อาจจะไม่รู้สึกละอะไร แต่ในคนหลายๆคน เกิดมาารู้สึกว่าประสาททรงตัวไวเป็นพิเศษ พอนั่งรถไปได้สักพักจะรู้สึกว่ายื่นศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อาการเมาถ้าเริ่มต้นก็ยังไม่สนุก

เรามีทางป้องกัน เริ่มตั้งแต่ออกเดินทาง หลายคนอาจจะเข้าใจผิด เคยเมามาก่อน พอเริ่มออกเดินทาง ก่อนออกจากบ้านเลยไม่รับประทานอาหาร เพราะกลัวจะไปอาเจียนกลางทาง อันนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะยิ่งท้องว่างก็จะทำให้เมาเร็วยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นก่อนจะออกเดินทางควรจะรับประทานอาหารตามปกติ แต่อย่ารีบร้อน รับประทานอาหารช้าๆ และควรเว้นระยะพักสักครึ่งชั่วโมงก่อนจะออกเดินทาง ไม่ใช่ว่า อิมปีก็ไปทันที การนั่งรถ การนั่งเรือก็เหมือนกัน โดยเฉพาะเรานั่งรถออกเดินทาง คนไหนเมาไม่ควรจะนั่งข้างหลัง ควรจะนั่งข้างหน้าให้สายตารามองตรงไปข้างหน้า อันนี้จะช่วยได้มาก เพราะแทนที่เราจะเห็นภาพของต้นไม้ ถนน หรือ รถที่วิ่งผ่าน เคลื่อนไหว ผ่านหน้าเราไปอย่างรวดเร็ว เพราะเราหันข้างมองกระจกตลอดเวลาเรานั่งข้างหลัง อันนี้จะทำให้เมารถเร็ว เพราะฉะนั้น คนไหนที่เมา ควรจะนั่งข้างหน้า มองตรงไปข้างหน้า การที่เราเห็นถนนตรงหน้าเรา เห็นต้นไม้ที่ไม่ได้มีการเคลื่อนไหว จะทำให้เราเมาช้า

สมมุติว่าจะลงเรือแล้ว คนที่เมาเรือก็เหมือนกัน คือ คนที่มีความไวของประสาทการรับฟังมาก ถ้าคลื่นลมไม่แรงก็ยังไม่เมา แต่ถ้าคลื่นโยนตัวแรงมากก็ทำนองเดียวกับการนั่งรถ คือ นั่งอยู่กลางลำเรือ ไม่ควรจะนั่งเอียงไปทางใดทางหนึ่ง ถ้าคนไหนมีอาการเมา อาจจะช่วยโดยการให้รับประทานยาแก้เมาสัก 1 เม็ดก่อนที่จะขึ้นรถ หรือก่อนที่จะลงเรือ ควรใจใช้เวลาครึ่งชั่วโมงก่อนการเดินทาง เพราะเวลาให้ยาสามารถดูดซึมไปควบคุมให้ประสาททรงตัวมีความไวน้อย เพราะฉะนั้น แรงกระตุ้นก็อาจจะไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดเสียสมดุลของประสาททรงตัว เราก็อาจจะเที่ยวให้สนุกโดยไม่มีอาการเมา

สิ่งที่อยากจะขอเน้นคือ ไม่ใช่ท้องว่าง ถ้าคิดว่าจะเมาจริงๆ ก็ควรรับประทานยาแก้เมาครึ่งชั่วโมงก่อนออกเดินทาง นั่งรถก็ควรนั่งข้างหน้า ถ้านั่งเรือก็ออกกลางลำ ไม่ใช่ไปข้างใดข้างหนึ่ง แล้วก็อย่าไปมองคลื่นที่โยนไปโยนมา มองตรงไปข้างหน้า เมื่อไปเล่นเรือ ถ้าอยากจะว่ายน้ำ ดำน้ำ คนที่เคยเป็นโรควื่นศีรษะมาก่อน เวียนหัว บ้านหมุน มีประสาททรงตัวผิดปกติ ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม ถ้าเราเคยตรวจมาแล้วว่าประสาททรงตัวที่อยู่ในหู 2 ข้างของเราทำงานไม่สมดุล อันนี้อาจจะขอเตือน ถ้าเรามีประสาททรงตัวเสื่อม เราจะให้ว่ายน้ำได้ แต่ไม่ใช่ดำน้ำ เพราะว่าเวลาดำน้ำ เราจะเห็นแต่น้ำอยู่รอบๆตัวเรา ความรู้สึกสัมผัสรอบๆตัวเราจะไม่มี เพราะน้ำอยู่ล้อมรอบกายเราทั้งหมด เพราะฉะนั้นเราจึงต้องใช้ประสาททรงตัวจริงๆ ถ้าประสาททรงตัวของเราเสื่อม เราก็ไม่สามารถที่จะรู้ทิศทางได้ และอาจจมน้ำได้ เป็นเรื่องที่ต้องระวัง