

Åksjuka

En del människor är extra känsliga för rörelse och får rörelsesjuka, även kallat åksjuka. Åksjuka är vanligast hos barn mellan två och tio års ålder, och många blir mindre känsliga när de blir äldre.

Symtom på åksjuka

De första symtomen brukar vara upprepade gäspningar, koncentrationssvårigheter och trötthet. Den naturliga aktiviteten i mage och tarm avstannar och man upplever en obehagskänsla i magen. Man kan bli kallsvettig, få ökad salivavsöndring och bli extra känslig för lukter. Åksjukan leder sedan till illamående och eventuellt kräkningar.

Sjösjuka, tågsjuka och nöjesfält

Det är inte bara bilåkning som kan göra att man blir åksjuk. Åkatraktioner på nöjesfält är den näst vanligaste orsaken. Övriga tillfällen då man i hög grad upplever åksjuka är vid resor med båt, färja, buss, X 2000-tåg, spårvagn och pendeltåg.

Orsaker till åksjuka

Åksjuka beror på att det uppstår en tolkningskonflikt i hjärnan. Enkelt uttryckt så jämför hjärnan information från synen och balansorganen med tidigare lagrade minnen. När man befinner sig i ruffen på en båt eller läser tidningen i en bil förmedlar synen ett intryck och balansorganen ett annat. Dessa motstridiga uppgifter känner hjärnan inte igen, vilket skapar en tolkningskonflikt. Resultatet blir att andra delar av hjärnan såsom vakenhetscentrat, kräkcentrat samt de delar som styr mage och tarm påverkas, vilket leder till åksjuka.

Receptfritt läkemedel mot åksjuka

När man blir åksjuk finns det receptfria läkemedel som kan användas för att lindra symtomen. [Calma](#) är ett medicinskt tuggummi som förebygger åksjukan innan den har uppstått. Det hjälper, till skillnad från tabletter, även när symtomen redan har börjat visa sig. Att tugga tuggummi i sig har även en positiv effekt mot åksjuka.

Förebyggande råd

Eftersom orsaken till åksjuka beror på en tolkningskonflikt i hjärnan bör man se till att ge den så goda möjligheter som möjligt att hantera dessa konflikter.

- Se till att du är utvilad inför resan.
- Ät en kolhydratrik måltid innan du skall gå på tivoli eller i god tid inför resan.
- Drick inte alkohol. Det är en myt att sprit i någon form förbättrar dina chanser att undvika åksjuka.
- Undvik vätskedrivande drycker såsom kaffe och te.
- Försök att inte stressa upp dig inför resan. Oro blir lätt en "självuppfyllande profetia".

Under själva resan är det viktigt att undvika att hamna i situationer där hjärnan upplever tolkningskonflikter.

- Om det är möjligt, försök att själv styra båten, köra bilen etc. Då förstår hjärnan bättre vad som händer.
- Sitt långt fram i bussen/bilen och håll ögonen på vägen.
- Undvik att läsa under färd.
- Under båtfärd, stanna på däck och fokusera blicken mot horisonten.
- Tugga tuggummi. Studier visar att tuggandet motverkar uppkomsten av åksjuka. Om man använder Calma får man de positiva effekterna både från läkemedlets substans och tuggummituggandet.
- Försök att sitta still med huvudet.
- Ät och drick lite då och då, helst en gång i timmen. Detta ger hjärnan energi och håller igång magen.
- Försök att sova, balansorganen blir mindre känsliga när vi sover.

Söka vård för åksjuka

Om man provat både förebyggande råd och receptfria läkemedel utan resultat kan man kontakta en vårdcentral.

Köp Calma

Calma köper du snabbt och enkelt online eller på ditt närmaste apotek

