

HEILSA

Hóast dúgliga gransking, er lykilin til at skilja sjóverk og “mal de débarquement” ikki funnin

Hví fáa vit sjóverk?

Sjóverkur kennist sum ein røð av óbehagiligum sjúkuveyðkennum, sum byggja seg upp innan í likaminum. Í byrjanini fólir tú teg troyttan og linan, lagið verður ávirkað av støðuni, og tú kennir teg sum heild illa til passar

Vilmund Jacobsen

Yvirlæknin, Søren Vesterhauge, hevur á heimasíðuni – www.netdoktor.dk – grein um flutningssjúku ella sjóverk, sum vit vanliga rópa tað.

Flestu hava upplivað at hava havt sjóverk ella koyrisjúku, og nøkur fáa hava upplivað luftsjúku ella flúgvissjúku.

Allar hesar sjúkur eru í prinsippinum tær somu.

Sum sjúka er sjóverkur eitt løgið fyribrigdi.

Nógv fólk kunnu gerast serstakliga ússalig, tá tey verða útsett fyri rørslu, sum onnur kunnu tola – ella, sum tey høvdu tolt, um umstøðurnar vóru øðrvísi.

Fólk kunnu venja seg við tær umstøður sum gera, at tey fáa sjóverk, men hetta kann gerast eitt drúgt stríð, áðrenn tað slepst av við sjóverkin.

Hví fáa vit sjóverk?

Flutningssjúka er í veruleikanum eitt avsporað refleks ella viðbragð sum hendir, tá heilin ikki beinleiðis kennur aftur aktuella samansetingina av sansaupplivingini. Hetta hendir eitt nú, tá balansugøgnini í innara oyra signalera rørslu, men sjónin ikki upplivir rørslu.

Fólk kunnu koma í eina slíka støðu, tá tey eitt nú sita í kahúttini

í einum báti, í bili ella bussi og lesa.

Men, tað øvuta kann eisini henda; at balansugøgnini signalera stillstøðu, meðan sjónin signalerar rørslu.

Hesa støðu kunnu fólk koma í, tá tey eitt nú sita í biograf og siggja ein film við ógvusligum rørslum.

Okkara balansuskipan hevur brúk fyri at kenna mynstrið av sansakveikingum, sum alla tíðina bumba okkum um egnar rørslur, um rørslur í umhvørvinum – og um, hvat vendir upp, og hvat vendir niður.

Eru frávik frá vanligu mynstrinum, fær heilin eini “feilboð”. Balansuskipanin er so fløkt, at pláss er ikki fyri frávikum frá tí, vit eru von við at uppliva, og tí fáa vit sjóverk.

Hinvegin hevur balansuskipanin læringarevni í mun til nýggjar samansetingar av sansaupplivingum. Tí kann skipanin eisini venja seg við, at viðurskiftini eru øðrvísi, enn tey plaga at vera, og tá kanst tú sleppa av við sjóverkin.

Tá tú hevur vant teg við, at viðurskiftini eru øðrvísi, kanst tú í staðin fáa trupulleikar við at venda aftur til tær vanligu umstøðurnar.

Hevur tú verið umborð á skipi í eina tíð, hevur vant teg við, at skipið rullar og síðan fert í land aftur – ja, tá kanst tú føla, at fasta jørðin undir tær rullar.

Fyribrigdi, har tú gerst ússaligur, sjálvt um tú hvørki koyrir, siglur ella flýgur, verður rópt “mal de débarquement” – ella á føroyskum “sjúka við at fara í land”.

Hóast dúgliga gransking á økinum, er lykilin til at skilja flutningssjúku og mal de débarquement ikki funnin.

Hvør fær sjóverk?

Kvinnur eru vanligu meira sárbarar móttvegis flutningssjúku enn menn, og størri børn eru meira sárbar enn pinkubørn. Eisini eru fólk, sum eru fongd við migrenu verri fyri í so máta enn fólk, ið ikki líða av hesum trupulleika.

Tey sárbarastu eru í veruleikanum stór børn og ung.

Sjóverkur kennist sum ein røð av óbehagiligum sjúkuveyðkennum, sum byggja seg upp innan í likaminum. Í byrjanini fólir tú teg troyttan og linan, lagið verður ávirkað av støðuni, og tú kennir teg sum heild illa til passar. Ofta er høvðpína knýtt at hesi støðu, og tú fert kanska at geispa. Tú fólir, at eitt hvørt byggir seg upp í búkinum. Kenslan er óbehagilig, og tú fært vaml og kann gerast svimbul.

Oftast endar øll henda óbehagiliga kensla við at tú fert at spýggja.

Tá tú sært ein person, sum líður av sjóverki, sært tú fyrst eitt forpínt og hugtungt menniskja, sum

er tigandi, og eftirhondini verður viðkomandi bleikur, fer at sveitta og tivar. Í veruleikanum er ein persónur við sjóverki rættiliga sjúkur, tá sjúkuveyðkennini eru í hæddini.

Hvat er at gera?

Tey, sum eru ringast fyri við sjóverki, royna oftast at umgangast tær støður sum gera, at tey kunnu fáa sjóverk. Hetta merkir so samstundis, at møguleikarnir at ferast gerast avmarkaðir.

Ein máti er at halda seguttan-dura, meðan siglt verður, og tá tú koyrir í bili ella bussi, kann tað hjálpa, um tú ikki situr og lesur, men heldur hyggur upp og út gjøgnum vindeygga.

Á henda hátt upplivir tú ein betri samanhag millum tað, tú sært og so kensluna av, at skipið, bilur ella bussur flytir seg.

Um møguleikin er har, kann tað eisini hjálpa, um tú sjálv/ur sleppur at vera tann, sum stýrir báti ella bili.

Fyrsta sjúkuveyðkenni um flutningssjúku er troyttleiki og tyngd.

Um tað er møguligt at leggja seg at sova, tá fyrstu eyðkennini byrja at vísa seg.

Ein møguleiki er at venja seg av við sjóverkin, men tað krevur mót, og tað krevur, at tú gert tað í nakrar

fylgjandi dagar sum ger, at tú fært sjóverk – antin tað er at sigla við skipi ella koyra í bili ella bussi.

Best er tá, at tað ikki er ov langt ímillum túrarnar í skipi ella bili. Ein tilík avvenjing kann tó taka nakrar vikur og kanska upp í einar tveir mánaðir.

Men, er ov langt ímillum túrarnar í skipi, bili ella bussi, er oftast neyðugt, sum tíðin gongur at byrja venjingina aftur á o-punktinum.

Í aðrar mátar eru fleiri sløg av heillivági, sum kunnu keypast og sum virka móti sjóverki.

Í veruleikanum er ein persónur við sjóverki rættiliga sjúkur, tá sjúkuveyðkennini eru í hæddini

