

ARAÇ TUTMASI – DENİZ TUTMASI

Araç tutması, uçak tutması, deniz tutması denilen durum kişiye kendisini çok kötü hissettiren bir durumdur ancak bulantı ve kusmanın ön planda olduğu bu rahatsızlık durumunun bir mide rahatsızlığı olmadığını bilmekte yarar vardır. Tıbbi olarak hareket hastalığı da denilen bu seyahatler sırasında görülen hastalık durumlarının tümü ve ayrıca dönme dolaba veya atlıkarıncaya binildiğinde ortaya çıkan hastalık halleri kulakla ilgilidir.

Kulak bir işitme organı olduğu kadar dengenin sağlanmasında da rol oynayan ve kişinin uzaydaki durumu hakkında beyne bilgi sağlayan bir organdır. Denge ve uzaydaki durum hissinin sağlanması iç kulak ile ilgili işlevlerdir. Bu duyunun alıcıları (sensörleri) iç kulağın yarımduire kanallarında ve utrikül ve sakkül denilen minik kesecikleri içinde yer almaktadırlar. Önemli olan bir nokta şudur ki denge sadece iç kulağımızın sağladığı bir duygu değildir. Gözler ve alıcıları (sensörleri) derimizde ve eklemlerimizde yerleşmiş olan derin duyu sistemi (propriyoseptif sistem), beyincik ve beyin birlikte bu işlevi sağlamaktadırlar. Özellikle gözlerin ve kulağın beyne sağladığı verilerin birbiriyle uyumlu olması hareket hastalığı dediğimiz durumda çok önemlidir.

Bir trende ya da otobüste giderken ilk başlangıçta iç kulak içindeki alıcılar araçla birlikte vücudun da hareket ettiğini beyne bildirir. Gözler de bunun böyle olduğunu beyne bildirir. Ancak daha sonra araç ve vücut aynı harekete devam edince vücudun hareketi giderek ortadan kalkmış olur. Oysa gözler etraftaki direklerin, ağaçların görüntümüzde hızla geride kaldıklarını beyne bildirdiklerinde gözlerin beyne verdiği hareket bilgisi ile kulağın verdiği bilgi arasında fark oluşmaktadır. Bu durum iki kaynaktan sağlanan verilerin uyumsuzluğu demektir. Bu uyumsuzluk geçiciyse sorun olmaz. Bir görsel illüzyon gibi algılanır. Yürürken ya da çeşitli hareketler sırasında da kulaktan çok karmaşık verilerin beyne gitmesi alışılmış bir durumdur, normaldir.

Bir gemiye binildiğinde ortaya çıkan hareketler beynin alıştığı türden değildir ve bu hareketleri kontrol edemez. Hareketleri yatay ve dikey doğrultuda çeşitlilikler göstermektedir. Denizde sallanan bir aracın üstünde ayakta durmaya devam edebiliyor olmak beynin her şeyin yolunda olduğunu algılamasına yetmemektedir. Eğer ufka bakılıyorsa beyin durumu ve uzaydaki pozisyonu daha iyi algılayacağı için sorun azalır. Gözler durum hakkında beyne durumu doğru algılaması ve uyum sağlaması için daha doğru ve yeterli veriyi vermektedir. Oysa güverte gibi etrafı gören bir yerde değil de geminin içinde iken, ya da bir haritaya veya kitaba bakıldığında vücut sıkıntıdadır. Kulak aracın içindeki birçok hareketi hissedip beyne bildirmektedir. Derin duyu sistemi de beyne bu yönde bilgi sağlamaktadır. Gözler ise beyne bu hareketle ilgili bir veriyi göndermemektedir. Algılayıcılar arasında ve özellikle kulak ve gözün beyne sağladığı veriler arasında uyumsuzluk söz konusudur. Bu da bulantı, kusma, solukluk, soğuk terleme gibi belirtileri olan araç tutması, deniz tutması denilen hastalığı oluşturmaktadır.

Araç tutması olan bir kişi özellikle uzun yolculuğa çıkmadan önce bir kulak burun boğaz hastalıkları uzmanına danışrsa iyi olur. Bununla birlikte kısa yolculuklarda daha sınırlı yakınmaları önlemek için birkaç öneri vermek gerekirse, bu hastaların aç karnına yolculuğa çıkmamaları ancak çok yiyerek de yola çıkmamaları önerilir. Mümkünse ön koltukta oturmayı tercih etmelidirler. Araç hareket halindeyken gazete, kitap okumaktansa karşıya bakarak yolculuk etmek daha iyidir. Aracın içindeki havalandırma önemlidir; temiz hava yakınmaları azaltır. Yola çıkmadan önce zencefil çayı veya kapsülleri alınmasının yararı olabilir.

Deniz Tutması (Mal de Mer)

Deniz tutması yüzyıllardır bilinen bir durumdur. Deniz yolculuğunda yukarıda anlatılan biçimde hastalık tablosu oluşur. Yolculuk günlerce sürecektir olursa birkaç gün sonra deniz tutması denilen hastalık daha da kötüleşerek "deniz bacakları" denilen durum ortaya çıkabilir. Yolculuğun devamında beyin hareketlere uyum sağlar ve hastalık belirtileri giderek ortadan kalkar. Bazen fırtınalı havalarda deniz çok dalgalı olduğunda deneyimli denizcilerde bile deniz tutması oluşabilir.



Bazen uzun deniz yolculuğundan dönenlerde ortaya çıkan benzer bir hastalıktır. Günümüzde uzun deniz yolculukları pek yapılmamaktadır. Eskiden aylarca süren deniz yolculuklarının başında denizdeki alışılmadık hareketlerden dolayı deniz tutması ortaya çıkıyor, sonra beyin bu hareketlere uyum sağladığında ise düzelme oluyordu. Deniz yolculuğu bitip yolcular karaya indiklerinde ise tekrar benzer bir hastalık tablosu ortaya çıkıyordu. Yani beyin bu defa karadaki duruma uyum sağlamakta zorlanıyordu bir süre. Sanki denizdeki hareketler devam ediyor gibi algılanmaya devam ediyordu.