

# åksjuka

## KAN DRABBA VEM SOM HELST

Det börjar ofta med trötthet och gäspningar. Därefter minskar mag- och tarmfunktionens normala aktivitet. Andra symptom som illamående, kräkningar och kallsvettning tillstöter. I riktigt svåra fall kan det även leda till förvirring och blodtrycksfall.

Både barn och vuxna kan drabbas av åksjuka i samband med resor i bil, buss, tåg, båt eller flyg. Men framför allt drabbas barn i åldrarna 2 till 10 år. Yngre barn har inte fullt utvecklat balanssinne och drabbas därför sällan av åksjuka. Av den vuxna befolkningen har ca 5% vad som skulle beskrivas som svåra problem med åksjuka. Det är dessutom vanligare att kvinnor blir åksjuka än att män blir det.

Enkelt förklarar beror åksjuka på att hjärnan blir förvirrad. Det uppstår tolkningsproblem när ögonen och balansorganen ger hjärnan motsägelsefull information. Hjärnan arbetar hela tiden med att tolka och jämföra nya intryck med gamla i balansminnet. Om kroppen utsätts för ovana rörelsemönster blir balansminnets referensram för liten och hjärnan blir förvirrad. Eftersom det centra i hjärnan som styr balansen sitter nära centrat för vakenhet och kräkningar, kan signaler till balanscentrat sprida sig till dem och ge upphov till symptom såsom illamående och kräkningar.

Det finns sätt att förebygga åksjuka. Om möjligt sitt långt fram i bilen eller bussen och håll ögonen på vägen. I båten är det bättre att befinna sig uppe på däck för att ha möjlighet att se hur vågorna går. Även maten är viktig. Hålla magen igång genom små regelbundna måltider. Extra viktigt är det att få i sig kolhydrater eftersom de fungerar som bränsle för hjärnan. Undvik onödiga huvudrörelser och försök att inte oroa dig då det försämrar hjärnans kapacitet.

### **SicSac® Kräkpåse – Den bekväma lösningen för resan och hemmet**

SicSac Kräkpåse är speciellt utvecklad för att se till att inget går fel i det avgörande ögonblicket. Den är tillverkad av hållbar polyeten och har ett munstycke som garanterar säker och hygienisk användning i alla situationer. Efter användning försluts påsen enkelt via fyra skåror i ringen, på så sätt undviks läckage och otrevliga lukter. SicSac Kräkpåse finns nu tillgänglig som 5-pack – perfekt för resan och hemmet.