



## 暈機

### 一、定義

即動暈症 (Motion sickness)，由於交通工具行進中的搖晃與旋轉運動，干擾人體的平衡系統，也就是掌控平衡的內耳所接觸到的訊息，和來自眼睛的訊息相互衝突時所引發的種種不適稱之。而目前空中飛行較為平穩，除非遇到飛機亂流，所以搭機發生動暈症的機會其實比其他交通工具來的少。

### 二、症狀

腸胃不適、噁心嘔吐、唾液分泌增加、打嗝、臉色蒼白、冒冷汗、心跳加快、血壓升高、頭暈頭痛、嗜睡、打呵欠、倦怠、神情淡漠、意識模糊、步態不穩。

### 三、預防藥物

1. 抗組織胺類 (Antihistamines) 及東莨菪鹼 (Scopolamine)

2. 使用時機

口服藥=>行前 30-60 分鐘，時效約 5~6 小時。

貼片=>行前 4-6 小時使用，時效可達 72 小時。

3. 有下列問題者，不建議使用防暈藥，請先諮詢專業醫師

◎ 青光眼患者。

◎ 呼吸系統問題 (如氣喘)。





◎ 前列腺肥大而排尿困難者。

◎ 3 歲以下小朋友及年長者。

#### 四、 飲食注意事項

1. 飛行前 24 小時和飛行中宜避免飲用酒精類飲料。
2. 登機前 2 小時避免油膩飲食，如煎蛋、炒飯，及蜂蜜蛋糕、巧克力等甜點。
3. 空腹更易暈機，建議清淡少量飲食，可吃些易消化的澱粉類食物，如餅乾、麵包等，以及罐頭水果。
4. 口含薑片、薑糖或梅製品有助於緩解噁心想吐之不適。
5. 當發作想嘔吐時，吐出來反而會比較舒服。

#### 五、 搭機小建議

1. 搭乘飛機的前一天晚上，需有充足的睡眠，不要因為過度興奮而熬夜通宵。
2. 易產生動暈症的人最好選擇機體中段的位置，因此位置的晃動是整個機體最少的地方。
3. 將視線固定於遠處的某一點，盡量保持身體靜止，及避免頭部快速轉動。
4. 飛機行進中，不要閱讀字跡太小的書報雜誌。
5. 不舒服時，可將眼睛閉上或躺著休息，並調勻呼吸，慢慢吸氣，慢慢吐氣，以穩定緊張或焦慮的情緒。
6. 暈機時，用冰冷的毛巾敷在頸部後面，可稍緩解不適之症狀。

