

Atlantica tittar
närmare på sjösjukan



8

Nej, jag blir aldrig sjösjuk!

Har du hört den förut? Uttalandet antyder att folk som blir sjösjuka är klena typer som inte har på sjön att göra. Men hur är det egentligen? Kan man veta säkert att man inte blir sjösjuk om man hamnar ute i dåligt väder?

text JOAKIM DAHLMAN

* En del människor klarar sig tydligen nästan alltid bra. Andra har bara ännu inte utsatt sig för sjösjukeförhållanden. En sak är klar – sjösjuka är en fysisk reaktion och inte någon självförvållad ynklighet.

Läkarvetenskapen säger att alla människor med fungerande balanssinne kan bli sjösjuka. Barn under två år har ännu utvecklade balanssinnen och slipper därför, men mellan två och tolv är balanssinnet som känsligast och de barnen drabbas lätt. Personer över sjuttio blir sällan sjösjuka.

Märkligt nog kan det verka som om flera kvinnor än män blir sjösjuka. Sanningen är kanske att de oftare berättar om det.

I små, öppna båtar inne i skärgården klarar sig de flesta bra. Annat blir det när man kommer utanför de yttre skären och möter havssjö och annat blir det också ombord på ett större fartyg. När det börjar röra sig blir rörelserna tröga och sugande och nog så obehagliga. Över huvud taget är seg dyning besvärlig.

Vid arton års ålder fick jag vara med på Flottans långresa. Resan började ombord i skonerten Falken som lämnade Karlskrona en sen novemberaftn. Det var mitt jobb att hämta och duka upp maten för kvarteret som jag tillhörde och redan när jag bar ner varmrätten från byssan började jag må illa. Innan jag kunde hämta efterrätten var jag tvungen att luta mig över lä reling ett tag. Sen bar jag ner efterrätten, åt med de andra och gick upp och mådde illa en gång till. Och då hade vi inte kommit längre än till Karlskrona angöring. Just då såg jag inte fram mot de kommande

Inne i skärgård känner jag aldrig av sjön. Men utanför och om det går dyning får jag känningar. Det har jag upplevt i samband med Gotland Runt och en gång också när vi seglade vid Korsika och det blåste kuling. Då håller jag mig på däck och försöker aktivera mig så mycket som möjligt. Det är viktigt att klä sig så att man inte fryser.

Man, 70.

sex månaderna. Men redan dagen därpå mådde jag ganska bra och sjösjukan återkom aldrig under resan trots att vädret i Biscaya var precis så jäkligt som alla sagt att det skulle vara.

Sen dess vet jag att sjösjuka är en risk jag får räkna med och vet rätt väl hur den kommer att påverka mig. Jag vet att navigation och matlagning är två aktiviteter som lätt blir lidande när obehaget

börjar komma och jag vet hur lätt det är att bli oföretagsam när symptomen börjar komma. (Vi borde skifta till lilla genuan, men helst inte nu. Dags att ta in rev, men vi skjuter lite på det.) Om alla ombord känner likadant kan man nog avskriva förhoppningarna att vinna sin klass i Skaw Race eller Gotland Runt. Ännu värre är det om man är skeppare på familjebåten och den som ska svara för navigation och manövrering. Då har man blivit en säkerhetsrisk.

Sjösjuka är en märklig åkomma – den känns obotlig när den pågår, men glöms lätt bort så fort man kommit i land.

Större och bättre båtar gör att allt flera vågar sig ut på längre sjöfärder. Och att allt flera kommer att utsätta sig för sjösjuka. Det finns strategier för att hålla tillbaka sjösjukan och att begränsa dess verkan och det finns också läkemedel som man kan ta. Joakim Dahlman, doktor i medicin och forskare vid Chalmers, sjöfart och marin teknik, kommer här att både beskriva vad som sker och vad man kan göra för att slippa det gissel som sjösjukan kan vara.

Hur uppstår sjösjukan?

Sjösjukan, eller rörelsesjukan som samlingsbegreppet lyder, är något som i princip kan drabba alla, ibland då vi minst anar det. Och den behöver inte yttra sig i form av svårt illamående och kräkningar. Att rörelsesjukan påverkar oss fastslog redan Hippokrates, som under sina seglingar konstaterade att vågorna på havet skapade oro i kroppen. Det enda som håller rörelsesjukan borta är ett icke fungerande balansorgan. Att rörelsesjukan inte förekommer när balansorganen är skadade, tyder på att de utgör en viktig komponent i ett fysiologiskt samspel där även synen och informationen från muskler är viktiga komponenter. Uppkomsten av rörelsesjukan beror på att den information som kommer till oss från synen, balansorganen och muskulaturen inte överensstämmer.

Låt oss anta att man är ombord på en båt och inte ser ut. När båten lutar uppfattas detta av våra balansorgan och vi kanske också känner det genom att vi får svårt att hålla balansen. Ändå uppfattar vi ingen skillnad med synen, allting inne i båten



Joakim Dahlman, doktor i medicin och forskare vid Chalmers, sjöfart och marin teknik.

följer ju med i rörelsen och därför uppfattar kroppen detta som en konflikt. Det är denna konflikt som tros vara anledningen till att vi upplever rörelsesjukan. När vi sitter i en biosalong, gärna längst fram, kan samma fenomen uppstå. Vi ser något som rör sig på bioduken som inte uppfattas av varken balansorganen eller musklerna i kroppen, då uppstår också en konflikt. Vi behöver alltså inte själva röra på oss för att rörelsesjukan ska uppstå, det räcker med en konflikt mellan de »sensorer« kroppen använder sig av för att hålla balansen.

Vi har många gånger gett oss ut i öppna sjön med vår motorbåt, Aquador 26, och gått över till Gotland, Gotska Sandön eller Åland. Trots att vädret många gånger varit rätt tjurigt har varken vi vuxna eller våra två barn, 15 och 12 år gamla drabbats av sjösjuka. Vår dotter har varit helt oberörd och sonen har valt att sitta uppe om det varit blåsig.

Kvinnor, 40.



Varför reagerar vi då som vi gör?

Varför kroppen reagerar med illamående och inte med hicka eller nysningar är det ingen som med säkerhet vet. Det finns teorier om att kroppen skulle uppfatta konflikten som uppstår som ett gift och att vi skulle reagera med kräkning för att få ut giftet ur magen.

En annan teori talar om att vi överstimulerar våra sensorer med en stor mängd information, som dessutom inte är korrekt, och att denna chockliknande situation får oss att må illa. Man vet alltså inte säkert varför vi reagerar med just illamående, men klart är att kroppens reaktion till en början kan liknas vid den som uppkommer då vi utsätts för stress. Den reaktionen kan liknas vid att »fly eller illa fåta«, som i det här fallet innebär att kroppen koncentrerar sina resurser till de vitala organen. Blodvolymen i kroppen omfördelas från fingrar, händer, fötter och ansikte till mer centrala delar som hjärta och lungor, vilket får till följd att vi blir bleka i ansiktet och börjar kallsvettas. Fenomenet kallas vasokonstriktion och betyder just att blodkärlen drar ihop sig och släpper igenom mindre blod.

Andra vanliga symtom är muntorrhet och svettningar som ofta upplevs som kallsvettningar, hjärtat börjar slå snabbare och detta kan vara förknippat med oros känslor från magen. Ofta kan symtomen förstärkas fram till dess att man kräks och därefter avta något. Dock behöver inte

rörelsesjukan alltid sluta med kräkningar och svårt illamående. I många fall stannar upplevelsen vid något eller ett par av symtomen och kan till och med vara så outtalade så att man inte förknippar det med sjösjuka utan, till exempel bara trötthet eller muntorrhet.

Normalt försvinner sjösjukan efter cirka två dygn om man är ute till sjöss under hela den tiden. Om man blir sjösjuk varje gång man är ute med båten beror det vanligen på att man är ute för kort tid för att hinna anpassa kroppen, att man har för långt uppehåll mellan båtturena, eller i värsta fall, att man är väldigt mottaglig för

att utveckla rörelsesjuka. Tyvärr finns inga moderna siffror på hur många som saknar förmågan att anpassa sig, men tidigare forskning redovisar att det rör sig om cirka 5% av befolkningen. Att man reagerar ombord på en båt men inte på tåg, i flygplan eller bil beror på att alla dessa farkoster har olika rörelsemönster och olika förutsättningar, till exempel med avseende på om man ser ut eller inte. Därför är det inget konstigt om man blir rörelsesjuk enbart när man är på sjön, och det kan till och med skilja sig mellan olika båttyper.

Det finns forskning som visar att kvinnor är mer känsliga än män och även att det kan förvärras under menstruation eller graviditet. Barn är ofta immuna mot rörelsesjuka upp till runt två års ålder och om man är mottaglig brukar det vara som värst från 5 års ålder och upp till tonåren. Därefter brukar mottagligheten avta med ålder. En anledning till att äldre sällan blir rörelsesjuka är att man rör mindre på sig och därför inte lika ofta utsätts för miljöer där förekomsten av rörelsesjuka är stor. En vanlig föreställning är att mottagligheten för sjösjuka skulle bero på hur bra balanssinne man har, men detta finns det inga bevis för.

Däremot vet man att förväntan och tidigare erfarenheter har stor del i hur mottaglig man är. Mycket talar för att den som förväntar sig att bli sjösjuk faktiskt också blir det.

Min värsta sjösjukeupplevelse var när jag åkte katamaran ut till Stora Barriärrevet för att ta mitt dykarcert. Jag mådde tjuvtjockt hela resan och började spy när vi kom fram. Klädde på mig dykarutrustningen i omgångar mellan krängningarna. Hoppade till slut i vattnet med tuberna på och nästan momentant gick sjösjukan över. Däremot tog luften i tuberna slut med rekordfart.
Kvinna, 25.

Det finns hjälp att få

Det finns olika sätt att förebygga sjösjuka och att hantera den, när den väl är ett faktum. Lider man bara av lindriga symptom finns det ingen anledning att skaffa några receptbelagda preparat. Då kan man nöja sig med dem som finns att köpa receptfritt på apoteket. Se sammanställningen här bredvid.

Bland de receptbelagda, som alltså ordineras av läkare, finns bland annat Lergigan och Scopoderm. Lergigan är en tablett men finns också som oral lösning främst avsedd för barn. Tabletten är effektiv men ger ofta biverkningar som trötthet och muntorrhet. Scopoderm är ett så kallat depotpläster. Det sätts bakom örat och verkar i 72 timmar, men måste appliceras cirka 5-6 timmar i förväg.

Man ska generellt sett var försiktig med preparat mot rörelsesjuka eftersom de ofta leder till trötthet och har en allmänt dämpande verkan på kroppen.

Om sjösjukan slår till och man inte har tillgång till några preparat ska man försöka minska den konflikt som sinnena upplever. Att ta över rodet och därmed bättre kunna följa med i båtens rörelser eller att gå upp på däck och se horisonten brukar hjälpa. Kan man inte göra något av detta, bör man försöka lägga sig ner och blunda, gärna mitt i båten och lågt, eftersom rörelserna är minst där. Det rekommenderas att man inte ska äta för mycket utan snarare hålla sig lite hungrig än för mätt. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att sjösjukan gör att man förlorar mycket vätska.

Till sist – det är viktigt att komma ihåg att sjösjuka, trots benämningen, inte är en sjukdom utan en naturlig reaktion på ett för kroppen onaturligt tillstånd.

Receptfria medel mot sjösjuka

Man ska alltid rådgöra med apotekets personal för att försäkra sig om att det preparat man vill använda inte står i konflikt med annan medicinering eller sjukdom. Om du anser att dina besvär är sådana att receptbelagda preparat krävs, ska du rådgöra med läkare eller sjuksköterska så att du får rätt medicin.

Generellt gäller att alkoholförtäring i samband med sjösjukemedicin förtar effekten. Alkohol tar heller inte på egen hand bort sjösjuka. Rekommendationen är att helt avstå från alkohol i samband med sjösjuka.



Postafen: Receptfritt på apotek. Tablett om 25 mg. Tas förebyggande 1-2 timmar före avresa och därefter var 12:e timme om resan varar längre än 12 timmar. Postafen kan även användas av barn. En vanlig biverkan är trötthet och muntorrhet under den verksamma perioden.

Pris: Cirka 40 kronor för 10 tabletter.



Calma: Receptfritt på apotek. Har formen av ett tuggummi som kan tas efter att symtom visat sig. Bör dock helst tas förebyggande. Calma ska tuggas i minst tio minuter. Upphör då inte illamåendet kan man ta ytterligare ett tuggummi efter cirka 30 minuter.

Biverkan i form av trötthet kan uppstå.

Pris: Cirka 80 kronor för 10 tuggummin.



Armband (Sea bands): Detta är ett akupressur-band som man sätter runt handleden.

Det har en liten plastkula som trycker mot punkten P6 och ska enligt utsago lindra illamående. Armbandet används också för att dämpa illamående vid graviditet. Detta är inte ett läkemedel och kan inte ge upphov till biverkningar. Tyvärr saknas forskning som kan bekräfta att armbandet har annat än rent psykologisk effekt. Pris: Cirka 150 kronor för ett par.

Att tänka på

- Förbered färden så mycket du kan. Då slipper du sitta i ruffen och jobba med navigeringen under gång.
- Om du eller någon annan i besättningen väntas få kännning av sjösjuka när ni går ut – ta förebyggande preparat 4-5 timmar i förväg.
- Se till att fördela uppgifterna ombord så att en sjösjuk alltid delar vakt med en som mår bra.
- Se till att alla är klädda så att de håller värmen. Sjösjuka innebär vanligen att man börjar frysa.
- Ät regelbundna måltider, men inga stora mängder mat.
- Se till att den som känner sjösjuka dricker små mängder så ofta som möjligt.
- Försök aktivera besättningen. Att vara på däck hjälper, stå vid rodet kräver koncentration och kan hålla sjösjukan borta.
- Hjälpen som blir sjösjuk att ligga ner på en lugn plats i mitten av båten. Med slutna ögon blir symtomen lindrigare.
- Var vaksam när en sjösjuk rör sig på däck och i sittbrunn. Man rör sig osäkert och med sämre balans när man har kännning av sjösjuka.
- Överväg att avbryta färden eller välja annan väg om sjösjukan blir besvärlig och flera drabbas.



En inklinometer eller som man också kan säga en krängningsmätare visar hur mycket båten kränger.