

# 動暈症

## 1. 什麼是動暈症？

暈車、暈船、暈機都可以統稱為動暈症，指的是在交通工具移動時產生的不舒服症狀，包括腸胃不適、噁心嘔吐、眩暈、面色蒼白及冒冷汗等，在婦女(尤其是懷孕及行經期)及2-12歲的兒童較常發生。

## 2. 如何預防動暈症？

- 出發前24小時內及旅程中，避免飲酒。
- 少量進食。
- 選擇交通工具中最穩定的部位。例如：船中央的位置、飛機上較靠機翼的位置，或汽車的前座、火車上前行的座位，或巴士中間稍前的位置。
- 將視線固定於遠處的某一個定點。
- 盡量保持身體靜止和避免快速的頭部動作。
- 將眼睛閉上或躺著休息。
- 旅行前應先與醫生商量是否服用抗暈藥物。

## 3. 有關動暈症之藥物使用

- 抗組織胺藥物可以預防或減輕動暈症。應在旅程前三十至六十分鐘及沿途服用。副作用包括有易口乾舌燥，注意力不集中及容易睏倦等現象。
- 止暈貼片，貼片則適用於持續數日之行程，並應在行前4-6小時使用，貼在無毛髮覆蓋處（如：耳後）。
- 所有的抗暈藥物都應避免使用於患有青光眼、呼吸系統問題如哮喘、或因攝護腺肥大而排尿有困難的病人。
- 自行駕駛、操作機器及從事水中活動者，不宜使用抗暈藥物。
- 旅行前應先與醫生商量。

