



«Sjøsye er ingen sykdom, og fenomenet er ikke farlig». Prøv å si det til en som ligger tilsynelatende dausjuk og brekker seg. Nettopp derfor behandler vi sjøsye i denne serien. For sjøsye kan være farlig – eller retttere sagt virkningene av den kan være det.

TEKST:
Jon Winge

For mange gjelder følgende utsagn: «Sjølivet, det er en fornøyelig stand ... når frisk vind det blåser og seile vi kan ...». Men mange blir også ofte kvalme. Det er i utgangspunktet ikke farlig – sjøsye er heller et sunnhetstegn; den demonstrerer ekstra virksomme sanser. Men sjøsye kan være farlig – eller retttere sagt virkningene av den kan være det.

Intet kan være mer fascinerende enn at elementene spiller seg ut. Intet kan oppleves finere og sterkere enn å møte dem på deres egne premisser, om bord i en båt. Båten møter vinden og bølgene, smyger og stamper, lever med hver sjø. Vinden uler, seilene står som spente vinger og båten går.

Båten holder nok. Men holder folket om bord? Mennesket er som regel det svakeste ledd under uvær på sjøen.

FØRSTE GANG. Mitt første møte med sjøsye for alvor var som bakks-

gast nummer 17 på skoleskipet SØRLANDET i 1954. Vi skulle over **Nord-sjøen** og satte seil etter slepet ut i åpen sjø.

Jeg ble igjen i riggen for å utføre et eller annet, og da jeg kom ned på dekk igjen, hang det 66 bukserumper over rekka. Vi hadde gått ut i gammel dønning, og vinden var lett, så skuta slingret ganske godt.

Mine medelever hadde stått uvirksomme på dekk og riktig fått anledning til å kjenne på følelsene. Da førstemann sprang mot lekke med hånden foran munnen, kom resten etter. Og nå spydde de, nesten alle som en. Hvorfor var jeg ikke like sjøsyk? Ganske enkelt fordi jeg hadde vært for opp-tatt med jobben der oppe på mer-set til å legge merke til at mastene pendlet fra side til side...

DETTE ER SJØSYKEN. Sol og sjø, båten lever under oss. Litt sjøsprøyt i luften: Sjampanje! Men ikke for alle.

Så lenge alt er stille, er alt bra, men noen blir svimle bare de set-

Sjøsye

– trollet som bør temmes

© MORTEN JENSEN



ter sin fot i en båt som ligger ved brygga. Det finnes folk med et så akutt sanseapparat at de opplever selv den aller minste uvante bevegelse som unormal.

ØYE OG ØRE I KRANGEL. Disse menneskene føler seg uvel og vil på land med det samme. Slikt er riktignok ekstremt, men de aller fleste blir sjøsyke før eller senere.

Slik er sjøsyken, eller reisesyken, som den egentlig burde kalles: Fenomenet oppstår når balansen og synet sender informasjonen som ikke stemmer over ens til hjernen, slik som de ellers gjør på landjorden.

Om bord i en båt, en bil, et fly – hva som helst som tilbyr en bevegelig «plattform», vil vestibulærmekanismen – balanseorganet i det indre øret – oppfatte situasjonen annerledes enn øyet. Og da blir ofte resultatet reisesyke.

KOMMER OG GÅR MED ALDEREN. Småbarn har ennå ikke fullt utviklet sanseapparat. De blir derfor ikke sjøsyke (for eksempel i barnevog-

nen, gudskjelov!). I tenårene er sanseapparatet på topp. Ungdom har derfor lettest for å bli sjøsyke. Men det er håp; etter hvert som vi eldes, svekkes sansene, samtidig som erfaringene lagres. Det er derfor en tendens til at sjøsyken avtar med årene. Det gjelder bare å være på sjøen lenge nok...

ALLE HAR EN GRENSE. Hjernen får sprikende informasjon og reagerer på det. Senteret som registrerer dette har «kvalmesenteret» som nærmeste nabo, derfor reagerer kroppen med kvalme og oppkast. Så enkelt er det egentlig.

Den sikreste måten å unngå sjøsyke på, er å være i fullstendig ro. Skjønt det nytter ikke for de aller «svakeste» det heller. Det kan være nok å sitte på en benk i havnen og se en båt bevege seg i fortøyningene.

Så galt er det heldigvis ikke med de fleste av oss, men alle har en grense. Selv den mest sjøsterke vil oppleve sjøsyke når forholdene ligger til rette for akkurat ham eller henne.

Sjøsyke er hverken flaut eller umandig. Tenk om alle skjønte det!

DE UVANTE BEVEGELSENE. Hvorfor blir vi ikke sjøsyke når vi går eller løper? Fordi sansene våre har arbeidet dette og gjort seg ferdige med det. Fenomenet er «programert» som normalt i hjernen.

Slik er det med sjøsyken også; den gir seg når hjernen får tiden på seg, slik at den rekker å venne seg til det. Da gynger asfalten når du kommer på land i stedet. Noen blir ferdig med sjøsyken i løpet av en dag eller to, mens andre kan trenge en uke eller mer.

Og det er ingen «sykdom», men en sunn og riktig reaksjon – i alle fall ikke noe tegn på svakhet eller at man er pysete. Tidens største sjøhelt, admiral **Horatio Nelson**, var dausjuk de første ti døgnene av et tokt, hver gang.

Folk reagerer forskjellig på sjøsyke. En av mine beste menn under fordums regattaer, korte som lange, spydde seg fra start til mål, hvert år – og var likevel som en

krysning mellom en panter og et ekorn på fordekket. Mens andre blir helt slått ut og knapt klarer å ta vare på seg selv. Og dem er det flest av.

Likevel: Det er egentlig ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det, som gjelder. Kjekt å si selvsagt, for sjøsyke kan være virkelig fælt.

KAN VÆRE FORFERDELIG. I hardnakkede tilfeller blir «pasienten» helt avkrefftet og fullstendig tiltaksløs: «Jeg ønsket bare å dø, ja, jeg ville det virkelig, men jeg orket ikke å gjøre noe med det». Likevel hender det at de desperate sjøsyke klarer å samle initiativ nok til å prøve selvmord, noe de sjelden eller aldri lykkes med.

På den turen jeg startet med å fortelle om, var det imidlertid en liten spjæling i byssa som kaltes **Rottenikken**. Jeg tror han het **Rolf**. Han ble oppdaget mens han filte på innsiden av håndleddet sitt med en brødkniv. Slikt lykkes sjelden, særlig hvis kniven er sløv, men Rottenikken måtte stropes fast i ▶



BØLGER: Å unngå sjøsyke er ofte å unngå bølger. Gå i havn og bli der om det blåser opp for alvor.

► sykelugaren, og der lå han til vi var i havn. Så kviknet han selv-sagt til igjen, men i hans tilfelle tok det noen timer. Han må ha hatt det aldeles jævlig.

SLIK HÅNTERES SJØSYKEN. Sjøsyke er ingen sykdom, og derfor ikke farlig heller, med unntak av spesielt hardnakkede tilfeller hvor «pasienten» ikke får i seg væske på mange døgn og derfor blir kritisk dehydrert.

Likevel skal vi passe godt på, for sjøsyke kan være indirekte farlig lenge før det.

AKTIV ELLER PASSIV. Hvorfor blir ikke en rytter sjøsyk på en hest i full gallopp? Der er da bevegelsene sterke nok. Ganske enkelt fordi hele ekvipasjen – rytter og hest – er én enhet. Rytterens og hestens bevegelser blir ett, og rytteren er like aktiv som hesten. Kommer den samme rytteren opp på en kamel, blir situasjonen helt annerledes. Da dingler han eller hun som en mer eller mindre passiv sekk der oppe – og sjøsyken kommer lett.

Hvorfor blir ikke bussjåføren syk

når passasjerene hans blir det på svingete vei? Sett deg helt bakerst i bussen, så forstår du det. Sjøførens hode lener seg inn i svingen, mens passasjerenes hoder bikker utover! Sjøføren deltar med hele kroppen. Passasjerene er bare fraktgods; de bare lar tingene skje.

Derfor er rormannen som regel den siste som blir syk om bord. Jeg tror nokså sikkert at folk som kjører vannscooter ikke blir sjøsyke.

Vær så aktiv som mulig.

MÅ BESKYTTES. Den som blir sjøsyk, blir slapp og mister mye, kanskje det meste, av koordinasjonsevnen. Han eller hun blir likeglad, og det er farlig. De sjøsyke må passes på, slik at de ikke for eksempel faller og skader seg, eller enda verre: faller over bord.

En båt hvor alle om bord er ordentlig sjøsyke, er i fare.

Hold disiplin, inngi trygghet, men ikke jatt for mye med den sjøsyke.

Påse at oppkasting skjer i pøs, uten søl, for intet er mer befordrende på sjøsyke enn å tørke spy etter andre. Oppkasting bør kun skje

rett over bord når sikkerheten er ordentlig i varetatt. Faren for å falle over bord er nemlig stor, av foran nevnte årsaker. Plasser imidlertid den sjøsyke ute i frisk luft dersom det går.

Er personen helt kraftløs, bør vedkommende plasseres under dekk, gjerne på dørken midt i båten et stykke akterut. Der er bevegelsene minst. Støtt opp med puter eller madrasser. Dersom vedkommende er for svak til å bevege seg, må han eller hun legges stabilt på siden, og ikke på ryggen, ellers kan vedkommende bli kvalt av sitt eget oppkast.

SJØSYKEN KOMMER SNIKENDE. Er du oppmerksom og følger med, kan du tolke signalene etter hvert som de melder seg. I starten kan du kanskje unngå sjøsyke ved å ta forholdsregler, men så får sjøsyken overtaket.

- Det begynner med at du føler et lett, udefinerbart ubehag.
- Du begynner å bli litt blek.
- Spytsekresjonen øker, du må svelge ofte.
- Du kan bli fuktig i håndflatene

og kaldsvette, særlig i pannen.

• Ubehaget går over i kvalme. Da er det gjerne for sent å gjøre noe med saken, sjøsyken går sin gang.

• Spytsekresjonen blir ofte sterk like før du kaster opp.

• Vedvarer forholdene, fortsetter du å brette deg, også etter at du ikke har mer å kaste opp.

• Du blir kraftløs og får ukoordinerte bevegelser.

• Du blir likegyldig og orker ikke ta vare på deg selv. Da er du en fare for deg selv og for båten.

• Du kommer mer eller mindre i koma dersom tilstanden varer lenge.

• Riktig langvarig sjøsyke, i mange dager, fører til farlig uttørring av kroppen.

DU KAN GJØRE MYE. Erfaring betyr mye. Folk reagerer forskjellige på forskjellige impulser. Er du kjent med dette, kan det tas forholdsregler.

• Ta sjøsykemiddel minst en time før avgang. Gamle rever på havet starter inntil en uke i forveien når de vet de skal utpå.

TIL RORS:
Rormannen er som regel den siste som blir syk.



- De fleste sjøsykemidler er basert på antihistaminer (allergimedisin). Munntørrhet og søvnlighet er vanlige bivirkninger. Drikk ofte, men ikke fyll magen med vann. Velg gjerne et sjøsykemiddel som er tilsatt koffein for å holde deg våken.

- Hold deg tørr og varm.
- Sørg for velvære og trygghet. Frykt eller engstelse gjør galt verre.

- Sjøsyken kan kanskje unngås, eller i alle fall mildnes, ved å på båtens bevegelsesmønster endres. Skift kurs i forhold til bølgen dersom det er mulig. Sidesjø eller sjø på låringen er verst.

- Hold deg aktiv og i friluft.
- Unngå opphold under dekk.
- Unngå lesing, navigering og så videre.

- Må du for eksempel under dekk for å navigere eller bruke VHF, så ta hyppige pauser i cockpit.

- Vær verken mett eller sulten. Spis lett mat, men ikke frukt.

- Begynner du å kaste opp, så drikk, selv om det kommer opp igjen. Det er bedre å ha noe å kaste opp (og tynne ut magesaf-

ten med). Sukkerholdig brus med utristet kullsyre er bra, for det gir både væske og næring. Noe blir alltid tilbake i kroppen. Hermetisk ananas smaker det samme på vei opp igjen.

ANDRE TING SOM VIRKER. **Scopalamin** – «sannhetsserum» – er et godt sjøsykemiddel, ja kanskje det beste av alle vi kjenner til. Men stoffet forbrennes så fort i kroppen at det ikke kan tas i pilleform. **Scopaderm** er et plaster innsatt med scopalamin. Det settes på tynn hud, for eksempel bak øret eller på innsiden av låret. Den virksomme substansen vandrer inn i kroppen gjennom huden i akkurat passe fart.

Scopaderm er dessverre reseptbelagt, mens de fleste andre sjøsykemidler er reseptfrie i små mengder. Gå til legen og skaff resepter uansett, for da får du kjøpt større kvanta.

Ingefær har også vist seg å være effektivt mot sjøsyke. Bruk helst frisk ingefær. Den er for sterkt til å tygges for de fleste, men hakk den, knus den eller skjær den i tynne skiver. La det trekke i koken-



BARN OG SJØSYKE: Unger blir sjelden sjøsyke, i alle fall så lenge de er opptatt og har det gøy. For dem kan bølger være en storartet opplevelse.

de vann og drikk med sukker. Da smaker det faktisk ganske godt, og alt som kan bidra til velvære, er av det gode,

PLACEBO. Placeboeffekten er et svært effektivt sjøsykemiddel, i noen tilfeller best av alt. Som sagt: Frykten for å bli sjøsyk er en far-

lig fiende. Det viktigste er faktisk å foreta seg et eller annet som du tror vil virke. Da virker det ofte også.

Jeg kurerte en gang en kusine med **Titralac** (mot halsbrann), og sendte henne til køys med en liten dram. Så sov hun i 14 timer, og det var det.

TA HENSYN: Noen synes det er herlig med en fresk seilas, men ta hensyn til alle om bord. Blir mange sjøsyke, utgjør det en sikkerhetsrisiko.



Unngå sjøsyken

Kjenner du dem som skal være om bord, vet du hva de (eller du selv) tåler. Ta hensyn til det. Hold øye med været.

- Bruk sjøsykemedisin.
- Bli i havn eller søk til land dersom du forstår at uværet kommer.
- Søk «flatt vann». Seil i le av øyer. Velg farvann og leier hvor det ikke er mye trafikk og hekksjø.
- Sjøsyke dreier seg ganske mye om psykologi. Frykten for å bli sjøsyk på grunn av tidligere erfaringer bidrar sterkt til ny sjøsyke. Tenk på noe annet.
- Aktivitet er bra. Den som er for opptatt til å tenke over det, har vesentlig større sjanser til å unngå sjøsyken. Rormannen er gjerne den som blir sist syk om bord.
- Frisk luft er viktig.
- Det hjelper å holde seg slik at man kan holde øye med horisonten eller med land.
- Det er som regel bedre å stå og parere bevegelsene enn å sitte passiv og la det skje.
- Søvn er det beste. Unger går ofte bare og legger seg så snart de begynner å føle seg uvel, og det er fint. Du kan til og med gi dem noe mildt å sove på.
- Unngå sterke lukter, diesel, eksos, parfyme, matos og så videre.
- Spis lett, gjerne tørr mat. Kjeks er fint.
- En liten dram kan være bra for psyken, mer alkohol kan være av det onde. Noen mennesker klarer seg faktisk best når de blir beruset, men det er skummelt å eksperimentere med slikt.