



江苏海事职业技术学院  
JIANGSU MARITIME INSTITUTE



## 5.2 船舶常见病症的预防与处理

主讲：李俐





江苏海事职业技术学院  
JIANGSU MARITIME INSTITUTE

## 5.2.1 晕船的预防与处理

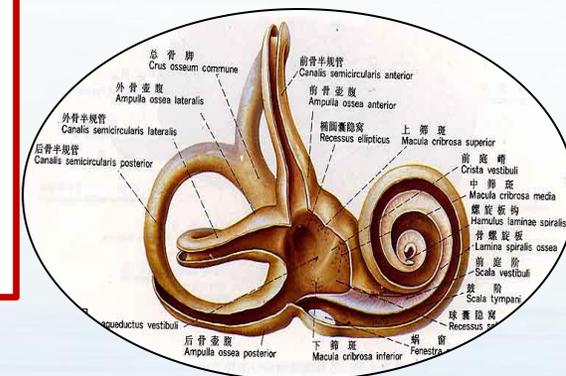
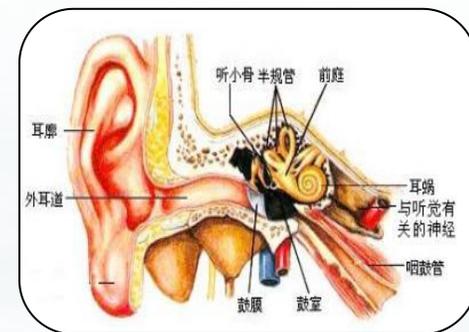




同学们，大家好，今天我们学习的内容是：晕船的预防及处理

定义

晕船是指船舶在停泊或航行时，由于不规则地颠簸、摇晃、振动，使人内耳前庭平衡器官受到异常刺激，引起脉搏、血压和呼吸频率改变，甚至发生眩晕、皮肤苍白、出冷汗和恶心呕吐等一系列植物性神经反应。





- 经观察，丧失内耳前庭功能的聋哑人和前庭器官发育不全的婴儿，或者曾患化脓性迷路炎和迷路缺陷的人从不发生晕船。除上述因素外，高气压、车内通风不好、不悦气昧、情绪因素(惊恐和忧郁)、睡眠不足、疲劳、饥饿、过饱和虚弱等均可诱发或加重本病。
- 晕船是一种最常见的航海疾病，一般无生命危险，但长期在海上航行，如果晕船，不能正常进食，身体极为不适，仍要坚持工作，对船上人员的身心会造成很大的影响。





依晕船临床表现的轻重，可分为轻、中、重三类

## 临床表现

轻度

咽部不适，唾液分泌增加，吞咽频繁，恶心、头晕、天旋地转、站立不稳

中度

头痛剧烈、厌食、恶心、呕吐反复

重度

疲乏无力、呕吐剧烈导致脱水、四肢湿冷、恶心呕吐、心悸头痛、乏力出汗、面色苍白





一旦发生或即将发生晕车、晕船，可按照以下方法处置：

(1)最好让患者平卧休息，将患者安排在空气清新和视野开阔的场所，有利于缓解和减轻症状。

(2)在太阳穴涂擦风油精或清凉油。

(3)口含话梅、陈皮，或者咀嚼芒果、姜片等。

(4)选用以下药物：①口服晕海宁，每次25~50 mg，若乘车乘船时间长可每日口服3次。但该药易产生困倦感，服药期间禁止机械操作或高空作业。②呕吐时，可用止吐药胃复安每次10mg口服或肌注。③情绪不稳定时，口服安定片2.5 ~ 10 mg，也可以肌注安定10 mg。

5)症状较重。如呕吐频繁，出现脱水现象，可适当的静脉补液、补充电解质。



晕船重在预防，主要措施包括：

**防治措施**

减少诱发因素



运动锻炼来适应

药物预防



## 减少诱发因素

1. 降低机械噪音和振动，保持通风及温湿度

环境

3. 消除不良心理调整身心状态避免过度疲劳

心理

晕船防治

饮食

2. 调整饮食结构，清淡、易消化，忌过饱或过饥

活动

4. 减少在船上活动时间，闭目卧床休息



## 药物防治



**药物防治** 船舶在进入风浪区前1~2小时内服用防晕、抗晕、止吐、镇静等药物。但青光眼、哮喘、前列腺肥大者慎用抗组织胺药物。服药时禁止操作机器。



### 3. 运动锻炼与适应

据报道，90%的人经过锻炼可以抗晕，但对晕船的适应能力的获得是暂时的，如长时间离船工作，再次上船仍会晕船，因此，在陆地上需加强训练，尤其是提高机体前庭器官稳定性训练，如头部快速运动体操、体位变化较大的体操、武术等，以及滚轮、转椅和离心机等器械运动。

