

## Biện pháp tránh say tàu, xe

Khi bạn đã bị say xe rồi thì không có cách nào có thể chữa khỏi hay giúp bạn thoát khỏi cảm giác đó. Bạn sẽ phải trải qua cảm giác khó chịu đó hàng giờ đồng hồ. Tuy vậy, bạn vẫn có thể tránh được say xe nếu làm theo các cách sau.

### Những thứ bạn cần:

- Đồ ăn khô như bánh quy, bánh mì nướng hoặc cơm
- Thuốc chống say
- Sự kiên nhẫn

**Bước 1:** Nếu bạn là người bị say xe, bạn không thay đổi được tình trạng đó. Tuy nhiên, những cách phòng tránh dưới đây sẽ giúp bạn không phải dùng đến những viên thuốc chống say. Khi uống những loại thuốc này bạn sẽ rơi vào tình trạng ngủ lơ mơ trong các chuyến đi. Tốt nhất bạn chỉ nên uống thuốc chống say theo chỉ định của bác sĩ trong trường hợp cần thiết.

**Bước 2:** Hãy thử dùng các loại thảo dược để giảm tình trạng say xe. Tốt nhất bạn nên uống những viên thuốc bao phin bột gừng khoảng nửa tiếng trước khi khởi hành.

**Bước 3:** Không nên khởi hành chuyến đi với cái bụng trống rỗng. Hãy ăn nhẹ trước khi bạn lên đường. Bạn có thể ăn một vài cái bánh quy.

**Bước 4:** Tránh uống đồ uống có cồn trước và trong chuyến đi.

**Bước 5:** Không nên đọc sách báo trên xe bởi nó sẽ khiến bạn buồn nôn. Tốt nhất bạn hãy nhìn thẳng.

**Bước 6:** Chọn một vị trí ngồi ổn định nhất trên xe. Nên chọn chỗ ngồi gần với người lái xe, tốt nhất là chỗ để bạn có tầm nhìn thẳng lên phía trước. Nếu đi xe khách hoặc xe tải bạn nên ngồi ở ghế trên.

**Bước 7:** Luồng không khí lưu thông cũng sẽ giúp bạn đỡ say xe. Bởi vậy, bạn nên mở cửa xe hoặc quay quạt gió điều hoà về phía mình cho không khí thoáng hơn.

**Bước 8:** Nên sử dụng lỗ thông hơi ở trên các phương tiện đi lại để tránh say xe.

**Bước 9:** Nếu bạn cảm thấy có triệu chứng say xe hay choáng váng hãy nhắm mắt lại, hít thở sâu và "*hòa mình*" với chuyển động của xe.

Nếu mọi biện pháp trên không cải thiện được tình hình, hãy nhờ sự giúp đỡ của người ở gần chỗ ngồi của mình nhất.

<http://khoa học.tv/tranh-say-tau-xe-nhu-the-nao-21987>