

- Что такое джетлаг?
- Слово «джетлаг» происходит из английского языка, но уже успело прочно прижиться и у нас, и все уже понимают, что оно означает. Джетлаг – это неприятные ощущения, возникающие после того, как человек за короткое время пересекает несколько часовых поясов. Они могут проявляться слабостью, раздражительностью, головными болями, сонливостью или, наоборот, бессонницей.

- Когда возникает джетлаг? Сколько часовых поясов нужно преодолеть для того, чтобы он произошел?

- Считается, что даже если мы пересекаем два часовых пояса, уже может случиться джетлаг. Естественно, что чем больше человек пересекает часовых поясов, тем тяжелее он себя чувствует, и тем дольше выходит из состояния джетлага.

- Можно ли как-то предупредить джетлаг? Например, человек едет в командировку или в отпуск в западную часть страны и знает о том, что ему будет плохо из-за разницы во времени. Можно что-нибудь сделать заранее, чтобы облегчить свое состояние?

- Проявления джетлага, конечно, можно смягчить. Для этого хотя бы за неделю до перелета свой график сна и бодрствования нужно несколько сместить с учетом того времени, в какой регион и часовой пояс вы едете. Желательно стараться в эти дни хорошо высыпаться, чтобы не накапливалась усталость.

Во время самого перелета тоже есть определенные правила, которые стоит соблюдать. Нужно обязательно пить чистую воду. А вот напитки, содержащие кофеин, принимать крайне не рекомендуется. Также нельзя пить алкоголь и есть пищу, содержащую большое количество углеводов. Все эти продукты способствуют ухудшению самочувствия и состояния организма, когда мы прилетаем в пункт назначения.

В полете нужно стараться делать разминку и совершать хоть какое-то количество движений. И очень желательно во время перелета постараться поспать. Это основные рекомендации, которые смягчают эффект джетлага.



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Эффект джетлага: трудности адаптации

Сон в самолете поможет адаптироваться к смене часовых поясов.

О джетлаге и подготовке к путешествиям амурчанам рассказала ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской государственной медицинской академии Анастасия БАКИНА.



Некоторые врачи рекомендуют препараты, содержащие искусственный мелатонин. Но нужно четко понимать, что это не панацея, эти препараты не способны полностью излечить состояние джетлага. Они могут быть лишь подспорьем при нашем правильном образе жизни и подготовке к смене часовых поясов.

- А если человек уже прилетел в место назначения и чувствует эффекты джетлага, можно ли помочь себе уже по факту наступления этого состояния?

- Во-первых, рекомендуется сразу вливаться в тот ритм жизни, в котором живет тот регион, куда вы прилетели, не нужно стараться переходить к нему постепенно.

Если возникают проблемы с засыпанием, можно использовать маску для сна. В

темное время суток в нашем организме вырабатывается гормон мелатонин, который помогает нам заснуть. И если мы хотя бы искусственно создадим темную среду, мы поможем организму вырабатывать этот гормон и будем быстрее засыпать даже если для нас это непривычно в такое время суток.

- Может ли джетлаг усугубить какие-то заболевания, которые есть у человека?

- Да, однозначно. Джет-

лаг особенно тяжело переносится у людей с хроническими неинфекционными заболеваниями, поэтому им необходимо особенно тщательно заранее готовиться к смене часовых поясов и тщательно продумывать свои маршруты, планы работы и отдыха и постараться не нагружать себя в первые сутки после перелета. Не бежать в первый день отпуска на море или по музеям, а дать организму хотя бы сутки на восстановление.

- Есть еще такое явление, как социальный джетлаг, когда человек в своей обычной жизни решает: «А вот я сейчас отосплюсь», и проводит практически весь день в кровати. Это полезно?

- Да, действительно, в последнее время термин «социальный джетлаг» зачастую используется. Это ситуация, когда человек находится в том же часовом поясе, в котором он живет, но из-за того, что он, например, рано встает, поздно ложится

спать и не высыпается, решает отоспаться за всю неделю в выходные. Но таким образом он сбивает свои часовые ритмы. Даже два выходных дня, проведенных таким образом, способны нанести организму достаточно тяжелый вред в плане усталости, плохого самочувствия, раздражительности и головной боли. Наверное, многие замечали, что даже на выходных, когда человек вроде бы выспался, у него все равно нет сил, и просыпается он разбитым. Это и есть, в том числе, явление социального джетлага.

Для того чтобы его преодолеть, нужно стараться ложиться спать чуть раньше и вставать чуть позже в выходные дни, и не делать резких разрывов между своим обычным состоянием и графиком выходных дней. Сон в выходные может быть чуть дольше, но без каких-то кардинальных изменений.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.