

۶- در طول پرواز تحرک داشته باشید؛ این کار سخت نیست، حتی هنگامی که نشسته‌اید نیز می‌توانید پاهای خود را ورزش دهید. پاها را عقب و جلو کنید و یا پاشنه و پنجه کنید، بایستید و بنشینید. زانوهای خود را خم کنید. هر ۱ تا ۲ ساعت بلند شوید و راه بروید. قرص خواب‌آور نخورید و در طول پرواز بیشتر از یک ساعت نخوابید. این روش دو فایده دارد: اول آن که خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده که نشستن زیاد باعث کندی جریان خون در پاها می‌شود و ایجاد لخته خون می‌کند. اگر لخته ایجاد شود، بیمار درد دارد و به سختی تنفس می‌کند. اگر لخته خون بزرگ باشد، بیمار می‌میرد. دومین فایده حرکت در طول پرواز این است که فعال هستید. حتی در یک جای کوچک! با حرکت داشتن، از سختی و خشکی بدن جلوگیری می‌کنید و از همه مهم‌تر این که قدرت بدنی و روحی خود را بالا می‌برید.

۷- سفر خود را تقسیم کنید: بهتر است سفری را که ۸ تا ۱۰ یا حتی ۱۲ ساعت طول می‌کشد، تقسیم کنید؛ مثلاً اگر شما در نقطه (الف) هستید و مقصد شما نقطه (ج) است، بهتر است در نقطه (ب) برای چند روز توقف کنید.

۸- لباس و کفش مناسب بپوشید: هیچ می‌دانید برای آن که در طول سفر خسته نشوید، باید کفش و لباس تنگ و چسبان نپوشید. این را از یاد نبرید که مقصد شما اگر سرد است لباس گرم بپوشید و برعکس.

۹- محل اقامت خود را را ببینید: وقتی شما به مقصد رسیدید، بهترین کار این است که اتاق خود را بررسی کنید و ببینید تخت و دستشویی تمیز است و سیستم گرمایی و سرمایی درست کار می‌کند. اگر هرگونه مشکلی در اتاق وجود داشت به مسئول مربوطه بگوئید تا اتاق شما را تغییر دهد.

۱۰- برنامه‌های خود را با محل مقصد تطبیق دهید: اگر شما این کار را نکنید، بدن شما راحت‌تر تغییرات حاصله را می‌پذیرد. بنابراین اگر شما به مقصد رسیدید و ساعت آن‌جا ۱۲ ظهر بود، ناهار بخورید. در طول روز، بیرون بروید و از نور خورشید استفاده کنید. نور خورشید، خواب را از شما می‌گیرد و شما در شب، خواب آرامی خواهید داشت.

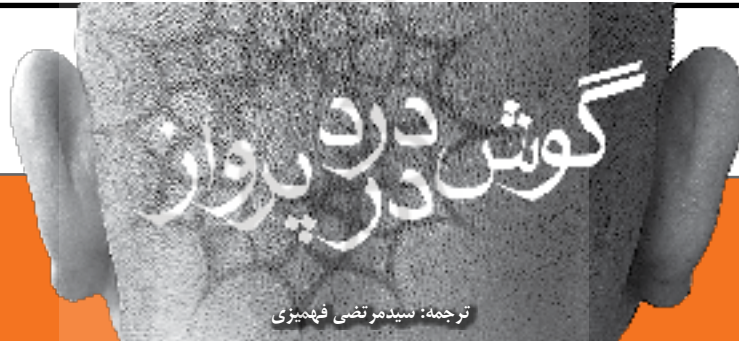
۱۱- از داروهای خواب‌آور به‌ندرت استفاده کنید: سعی کنید بدون استفاده از این قرص‌ها بخوابید، اما اگر نمی‌توانید خواب آرامی داشته باشید، ۲ تا ۳ شب اول از این داروها استفاده کنید اما اگر بیشتر از ۲ تا ۳ روز استفاده کنید، ممکن است بدن شما به این قرص‌ها عادت می‌کند و بعدها خوابیدن بدون مصرف آن‌ها مشکل می‌شود. نکته مهم این است که اگر می‌خواهید از این قرص‌ها استفاده کنید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی برای جلوگیری از Jet lag

صبحانه و ناهار باید پرپروتئین باشند. این رژیم باعث می‌شود نا فعال شوید. در این رژیم می‌توان از تخم‌مرغ یا گوشت یا غذاهای آماده پرپروتئین یا حبوبات استفاده کرد. شام باید پر از کربوهیدرات باشد. این رژیم باعث می‌شود که خواب راحتی داشته باشید. غذاهای کربوهیدرات‌دار مانند ماکارونی، سیب‌زمینی، برنج، نام، سبزیجات نشاسته‌ای و دسرهای شیرین است.

هیچ‌گونه نوشیدنی گازدار یا کافئین‌دار مصرف نکنید.

بهتر است در روزهای بعد، غذاهای ساده و کم‌حجم مصرف کنید. این غذاها شامل: میوه‌ها، سوپ‌ها و سالادهاست. بهتر است کالری و کربوهیدرات خود را زیاد نکنید.



ترجمه: سیدمرتضی فهمیزی

- نوشیدن مقادیر فراوان مایعات فاقد قهوه در پرواز: آب بهترین مایع است. نوشیدن مداوم مقادیری مایعات علاوه بر باز نگه داشتن شیپور استنش (به دلیل بلع مواد)، از غلیظ شدن ترشحات بینی به واسطه خشکی هوای داخل هواپیما و انسداد شیپور استنش جلوگیری می‌کند.

- جویدن آدامس یا خوردن شکلات: شایان ذکر است که در هواپیما در بدو پرواز به مسافران شکلات داده می‌شود که چون نه مهمانداران و نه مسافران از دلیل آن باخبر نیستند، از سوی مهمانداران رفع تکلیف و از سوی مسافران قسمتی از بهای پرداختی بلیت تلقی می‌شود!

- در شیرخواران، دادن شیر (مادر یا شیشه) یا پستانک را می‌توان امتحان کرد. اگر شیرخوار شیر خشک (شیشه) مصرف می‌کند بهتر است در حالت نشسته بنوشد.

- کشیدن مکرر خمیازه.

- مصرف قرص استامینوفن یا ایبوپروفن. خوردن یکی از این دو قرص نیم ساعت قبل از بلند شدن یا فرود آمدن هواپیما می‌تواند مفید باشد.

- به دلیل آن که حین خواب عمل بلع کمتر انجام می‌شود، لذا حین صعود و فرود هواپیما، در صورتی که معمولاً با مشکل درد گوش مواجه می‌شوید، بهتر است بیدار بمانید.

بسیاری از ما احساس کپک شدن گوش را طی پرواز داشته‌ایم. این حس ناپسند گهگاه به دلیل تغییرات فشار در فضای پشت پرده صماخ (گوش میانی) رخ می‌دهد. شیپور استنش (گذرگاه باریک بین گوش میانی به درون حلق در پشت بینی) به‌طور طبیعی در زمان بلع یا قورت دادن آب دهان باز و بسته شده و با عبور دادن هوا، باعث تعادل فشار هوا در دو طرف پرده صماخ (گوش میانی و فضای اطراف) می‌شود. هنگام پرواز، بالا رفتن از کوه یا حتی بالا رفتن با آسانسور، فشار هوا کاهش و برعکس زمان پایین آمدن فشار هوا افزایش می‌یابد. اگر فشار داخل و خارج گوش میانی به وسیله شیپور استنش متعادل نشود، فشار زیاد هوای بیرون، پرده صماخ را به طرف داخل فشار داده و سبب درد می‌شود. در هواپیماهای کوچک که صعود و فرود سریع‌تر رخ می‌دهد، تغییرات فشار هوا نیز سریع بوده و چون شیپور استنش ممکن است نتواند به‌خوبی تعادل فشار در دو سوی پرده صماخ برقرار کند، درد بیشتر ایجاد می‌شود. در هواپیماهای غول پیکر به‌واسطه صعود و فرود کندتر این حالت کمتر رخ می‌دهد. با این حال درد معمولاً موقتی است و هیچ‌گونه عارضه‌ی جانبی در برنارد و در چند دقیقه هنگامی که شیپور استنش تعادل هوا در دو طرف را برقرار کند، برطرف می‌شود. اگر عفونت گوش وجود داشته باشد، ممکن است این عارضه زمان بیشتری طول کشیده و درد بیشتری به‌همراه داشته باشد.

راه‌های برطرف کردن درد گوش هنگام پرواز

اجرای برخی راهکارهای ساده در پرواز به حفظ تعادل فشار هوا در دو طرف پرده صماخ و برطرف کردن یا کاهش درد کمک خواهد کرد.

منابع:

<http://www.ravy.ir>
<http://healthmad.com>