

Pásmová nemoc

Jet lag nejčastěji postihuje cestovatele při rychlém překonání 3 a více časových pásem. Mezi nejčastější příznaky patří zvýšená únava, bolesti hlavy, poruchy spánku (při letu na východ potíže s usnutím, při letu na západ časné probuzení), poruchy koncentrace či podrážděnost.

Prevence pásmové nemoci

- dostatečný fyzický i psychický odpočinek před odletem
- komfortní oblečení a obuv na cestu
- dostatečný pitný režim během cesty (neslazené nápoje, minerální vody)
- omezit konzumaci alkoholu
- na palubě používat ke klidnému spánku špunty do uší, masku přes oči či poslech bílého šumu
- cesta na východ
 - několik dnů před odletem usínat o 1-2 hodiny dříve
 - upřednostnit noční let a dospát se v letadle
- cesta na západ
 - několik dnů před odletem usínat o 1-2 hodiny později
 - upřednostnit denní let, spánek plánovat dle času v cílové destinaci

Samoléčba pásmové nemoci

- vyvarovat se psychickému stresu a zvýšené fyzické námaze
- kvalitní strava v menších porcích, předcházet vyššímu příjmu sacharidů
- dopřát si krátký odpočinek při únavě během dne (20-30 min)
- vyvarovat se delšímu spánku přes den
- nekonzumovat kofein v odpoledních a večerních hodinách
- užívání hypnotik pouze v krajních situacích