Jak zmírnit dopady pásmové nemoci (jet lag)

Na svou příští dovolenou s potápěním mám namířeno na opačný konec světa. Kdykoliv překročím více časových pásem, trpím poměrně silnou pásmovou nemocí (jet lag), což nepříznivě ovlivňuje mou schopnost se bezpečně potápět. Co bych mohl udělat, abych zmírnil dopady tohoto syndromu?

Cestování letadlem na dlouhé vzdálenosti přes několik časových pásem způsobuje pásmovou nemoc (jet lag), protože naše cirkadiánní rytmy nejsou synchronní s časem ve vzdálené destinaci. K nejčastějším příznakům patří únava, hlad a bdělost v nesprávnou denní dobu. Naštěstí se během několika dní naše vnitřní hodiny dokáží synchronizovat s místním prostředím. Čím více časových pásem se překročí, tím silnější bývají i příznaky, které také trvají déle.

Ke zmírnění dopadů pásmové nemoci zkuste použít následující metody:

- **Připravte se:** Před cestou si postupně posunujte čas odchodu k nočnímu odpočinku na čas, který bude v místě vaší destinace. Při cestě na východ choďte spát denně o hodinu dříve než normálně na každé časové pásmo, které překročíte. Abyste snadněji usnuli dříve než obvykle, vyhýbejte se kofeinu i alkoholu a neprovádějte žádné fyzicky náročnější činnosti tři až čtyři hodiny před odchodem k nočnímu odpočinku. Vstávejte dříve a snažte se zachytit alespoň trochu ranního slunce, což pomůže vašemu tělu přizpůsobit se. Při cestě na západ choďte spát později a zůstávejte v posteli déle.

- **Spěte během letu:** Ztráta spánku během letu prohlubuje dopady rychlé změny času způsobené překročením časových pásem. Při spánku klesá tělesná teplota a mění se aktivita některých hormonů. Příchodem noční tmy začne mozková šišinka vylučovat hormon melatonin, který pomáhá tělu usnout a spát. Melatonin však není silný natolik, aby vás uvedl do spánku sám o sobě. Pro snazší usnutí během letu je vhodné se vyhnout alkoholu a kofeinu, což jsou látky povzbuzující k bdělosti, a také použít ucpávky do uší a pásky přes oči, aby se omezil okolní hluk a napodobila noční tma. Jestliže to nepostačí a rozvinou se příznaky pásmové nemoci, užijte 30 minut před ulehnutím 0,3 až 1 mg melatoninu.

- **Dodržujte časový rozvrh:** Při příjezdu do destinace se snažte zůstat v plné aktivitě během místního denního času a odcházejte spát ve svou běžnou dobu (tamního času). Ráno vycházejte na slunce, což vám pomůže přizpůsobit vlastní cirkadiánní rytmus. Samozřejmě – jestliže cestujete z oblasti, kde je právě léto, do oblasti, kde je zimní období, tak to nebude možné. Místo toho zajděte ráno do tělocvičny nebo do bazénu.

I když se tento hormon považuje za nenávykový a pro krátkodobé užívání za bezpečný, jeho přílišné množství může způsobovat bolesti hlavy, nauzeu, závratě a podrážděnost, navíc může ovlivňovat některé současně podané léky, včetně přípravků proti srážení krve, látek snižujících imunitu, léků na diabetes a antikoncepce. Máte-li nějaké zdravotní problémy, prověřte si možnost používat melatonin u svého lékaře.

Potápět se hned první den po dlouhé cestě se nedoporučuje. Chcete-li nastoupit následující den k potápění odpočatí, možná užijete předchozí den pro usnutí melatonin. Po užití melatoninu se však čtyři až pět hodin nedoporučuje provádět činnosti vyžadující bdělost a čilost (např. řízení motorového vozidla nebo potápění). To znamená, že jestliže přijedete do destinace pozdě v noci a až po půlnoci si vezmete melatonin, měli byste první ponor dopoledne vynechat.

Zdravotní personál DAN je připraven odpovědět na všechny vaše dotazy týkající se zdraví v souvislosti s potápěním. Své dotazy můžete zavolat (na čísla uvedená na své členské kartičce) nebo je zaslat e-mailem na www.daneurope.org/contacts