

Näin vähennät aikaerosta johtuvaa rasitusta

Seuraavalla sukellusmatkallani matkustan toiselle puolelle maailmaa. Aina kun joudun ylittämään aikavyöhykkeitä, kärsin suhteellisen vakavasta aikaerorasituksesta. Tällöin en kykene toimimaan riittävän turvallisesti sukeltaessa. Millä tavoin voisin pienentää aikaeron vaikutuksia?

Kauaksi lennettäessä elimistö kärsii aikaerosta, koska joudumme tällöin ylittämään useita aikavyöhykkeitä ja vuorokausirytmimme poikkeaa määränpäämme vuorokaudenajasta. Oireina esiintyy väsymystä ja näläntunnetta sekä toisaalta pirteyttä väärään vuorokaudenaikaan. Onneksi kuitenkin sisäinen kellomme siirtyy yleensä muutaman päivän kuluttua samaan aikaan ympäristön vuorokausirytmien kanssa. Mitä useamman aikavyöhykkeen ylitämme, sitä suurempi vaikutus sillä on elimistöömme ja sitä kauemmin kestää tilanteeseen sopeutuminen.

Aikaerosta johtuvia oireita voi yrittää vähentää seuraavilla toimenpiteillä:

- **Varaudu tilanteeseen jo ennen matkaa:** Yritä muuttaa nukkumaanmeno aikaasi asteittain kohti sitä aikaa, jolloin menet nukkumaan määränpäässäsi. Matkustaessasi itään mene nukkumaan aina tuntia aikaisemmin iltaisin niin monena iltana kuin sinulla tulee olemaan ylitettäviä aikavyöhykkeitä. Jotta kykenisit nukahtamaan tavallista aikaisemmin, vältä kahvia ja alkoholia äläkä harrasta liikuntaa kolmeen tai neljään tuntiin ennen nukkumaanmenoa. Nouse ylös aikaisemmin ja yritä oleskella aamulla auringonpaisteessa, jotta valo auttaisi elimistöäsi sopeutumaan paremmin. Valmistautuessasi matkustamaan länteen mene myöhemmin nukkumaan ja pysy aamulla pidempään vuoteessa.
- **Nuku lennolla:** Jos et nuku lennolla, nopea aikavyöhykkeeltä toiselle siirtyminen vaikuttaa voimakkaammin elimistöösi. Unen aikana kehosi lämpötila laskee ja joidenkin hormonien aktiivisuus muuttuu. Kun yöaikaan tulee pimeää, aivojen käpylisäke alkaa erittää melatoniini-nimistä hormonia. Se auttaa elimistöä nukahtamaan ja pysymään unessa. Melatoniini ei kuitenkaan yksinään kykene saamaan sinua nukahtamaan. Jotta kykenisit nukkumaan lennolla, muista välttää alkoholia ja kofeiinia, jotka pitävät sinua helposti hereillä. Käytä myös korvatulppia ja silmäsuojia vähentääksesi melua ja jäljitelläksesi pimeää aikaa. Jos nämä toimenpiteet eivät riitä, voit ottaa 0,3 - 1 mg melatoniinia puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- **Noudata aikataulua:** Saavuttuasi määränpäähän yritä pysyä valveilla ja aktiivisena valoisana aikana ja mene illalla vuoteeseen tavalliseen aikaan. Aamulla on hyvä oleskella ulkona auringonvalossa, sillä se auttaa elimistöäsi sopeutumaan uuteen vuorokausirytmiiin. Tämä ei silloin tietenkään välttämättä ole mahdollista, jos matkustat maantieteellisesti kesäiseltä alueelta sellaiselle alueelle, jossa on talvi. Yritä tällöin sen sijaan aloittaa aamusi kuntosalilla tai uimalla uima-altaassa.

Melatoniinia pidetään turvallisena lyhytaikaisessa käytössä, eikä sen katsota aiheuttavan riippuvuutta. Liian suuri määrä melatoniinia voi kuitenkin aiheuttaa päänsärkyä, pahoinvointia, huimausta ja ärtyvyyttä. Sillä on myös yhteisvaikutuksia muiden lääkeaineiden kanssa, joita ovat esim. antikoagulantit, immunosuppressiiviset lääkkeet, sokeritautilääkkeet ja ehkäisytabletit. Ota lääkäriin yhteyttä aina ennen melatoniinin käyttöä, jos terveydentilassasi on jotain poikkeavaa.

Ei ole välttämättä hyvä lähteä sukeltamaan heti ensimmäisenä päivänä pitkän matkan jälkeen. Voit

mahdollisesti ottaa melatoniinia ennen nukkumaan menoa, jotta saisit nukuttua mahdollisimman hyvin ennen seuraavan päivän sukellusta. Ei ole suositeltavaa osallistua mihinkään tarkkuutta vaativaan toimintaan 4-5 tuntiin melatoniinin oton jälkeen. Näitä ovat esim. sukeltaminen ja ajaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että jos saavut määränpäähäsi myöhään illalla ja otat melatoniinia puolen yön jälkeen, sinun olisi hyvä jäädä pois aamun ensimmäiseltä sukellukselta.

DANin lääketieteen asiantuntijat ovat valmiita vastaamaan kaikkiin sukelluslääketieteeseen liittyviin kysymyksiisi. Voit olla yhteydessä heihin joko puhelimitse (numerot löytyvät jäsenkortistasi) tai lähettämällä sähköpostia osoitteessa www.daneurope.org/contacts.