

De effecten van jetlag zo klein mogelijk maken

Mijn volgende duiktrip voert me over de hele wereld. Iedere keer als ik een tijdzone overga, heb ik last van ernstige jetlag, wat van invloed is op mijn vermogen om veilig te duiken. Wat kan ik doen om de effecten van jetlag zo klein mogelijk te maken?

Lange afstandsvluchten die meerdere tijdzones doorkruisen veroorzaken jetlag syndroom omdat onze dagelijkse ritme niet mee in de pas loopt met de tijd op de plaats van bestemming. Symptomen zijn ondermeer vermoeidheid, honger en op verkeerde tijden van de dag alert zijn. Gelukkig heeft onze inwendige klok de neiging om binnen een paar dagen te synchroniseren met de omgeving. Hoe meer tijdzones we doorkruisen, hoe groter de manifestatie van het syndroom en hoe langer het duurt om er overheen te komen.

Probeer om de effecten van jetlag zo klein mogelijk te maken de volgende strategieën:

- **Vorbereiden:** Probeer voor de trip je bedtijd stapsgewijs te verleggen naar wat het zal zijn op je voorgenomen plaats van bestemming. Neem voor reizen in oostelijke richting een dag waarin je een uur eerder dan normaal voor iedere tijdzone die je gaat doorkruisen naar bed gaat. Om het gemakkelijker te maken vroeg in slaap te vallen moet je coffeïne en alcohol vermijden en in de laatste drie of vier uren voor je bedtijd niet te sporten. Sta vroeger op en probeer wat ochtendzonnenschijn op te doen om je lichaam te helpen zich aan te passen. Bij het voorbereiden om naar het westen te reizen moet je later naar bed gaan en langer in bed blijven.
- **Slapen tijdens de vlucht:** Het verlies van slaap tijdens je vlucht versterkt de effecten van snelle wisselingen van tijdszone. Tijdens slaap wordt je lichaamstemperatuur lager en verandert de activiteit van sommige van je hormonen. Met het invallen van de duisternis 's nachts begint de pijnappelklier in de hersenen het hormoon melatonine te produceren wat het lichaam helpt in slaap te vallen en door te slapen. Maar melatonine is op zichzelf niet sterk genoeg om je in slaap te brengen. Om tijdens de vlucht te slapen moet je alcohol en coffeïne die je alert houden, vermijden en oordopjes en een blinddoek gebruiken om het geluid te verminderen en nachtelijk duister te imiteren. Als dat niet genoeg is, kun je 30 minuten voor het slapen gaan 0,3 tot 1 mg melatonine nemen.
- **Een schema volgen:** Probeer bij aankomst op je bestemming tijdens de daglichturen actief te blijven en 's avonds op je gebruikelijke tijd naar bed te gaan. Ga in de ochtend naar buiten de zon in om je dagelijkse ritme te helpen zich aan te passen. Natuurlijk, als je van een geografische gebied waar het zomer is, reist naar een geografische gebied waar het winter is, is dat misschien niet mogelijk; probeer in plaats daarvan je ochtend in een sportzaal of zwembad te beginnen.

Hoewel het gezien wordt als niet verslavend en veilig voor gebruik gedurende korte tijd kan te veel melatonine ook hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid of prikkelbaarheid veroorzaken en het kan een wisselwerking hebben met verschillende medicijnen, waaronder antistollingsmiddelen, immuno-onderdrukkers, diabetesmedicijnen en anticonceptiepillen. Raadpleeg je arts alvorens melatonine te gebruiken.

Duiken op de eerste dag op je bestemming is waarschijnlijk geen goed idee na een lange trip. Om goed uitgerust te zijn voor het duiken van de volgende dag kun je tegen bedtijd melatonine nemen. Het is niet raadzaam om activiteiten te ondernemen waarbij alert zijn vereist is, zoals duiken of autorijden, in de eerste vier of vijf uur na het innemen van melatonine. Dit betekent dat als je laat in de nacht op je bestemming aankomt en na middernacht melatonine neemt, het waarschijnlijk beter is de eerste ochtendduik niet te maken.

De DAN medische staf is er om al je vragen betreffende duikmedische zaken te beantwoorden. Je kunt de medische staf bereiken door te bellen (nummers staan op je lidmaatschapskaart) of door een e-mail te zenden aan www.daneurope.org/contacts