

飛行時差與失眠

起因

飛行時差乃由於身體的自然節奏和睡眠週期受到擾亂而引起的症狀，通常在短時間內橫越多個時區所引發。由西飛向東所造成的飛行時差，比由東飛向西時嚴重，所需要復原的時間也較久。

飛行時差會有哪些症狀？

腸胃不適（食慾不振）、全身倦怠、白日精神不濟、夜晚難以入眠等。甚至會影響工作和思維的表現。很多症狀往往合併有旅行本身帶來的疲倦感，這些症狀會隨者身體漸適應新的時區，而慢慢改善。

如何預防飛行時差？

- (1) 出發前應有充足的休息，及避免睡眠不足。
- (2) 當旅程少過三天時，應試著按出發地的時間表作息，而不是按目的地的作息時間。如有特別需要，請先諮詢專業醫師。
- (3) 當旅程超過三天以上，應立即依目的地的睡眠及用膳時間作息。
如有需要，可以在最初的數天作午間小睡，以助適應。
或是往東飛行者，每天提早一小時就寢；往西飛行者則是每天晚一小時。
- (4) 抵達目的地後，白天時應多接受戶外陽光照射，可以減少時差的症狀。
- (5) 在飛行途中，儘量避免飲用過多的酒精和具有咖啡因的飲料。
- (6) 避免過量飲食，適時補充水分及限制過量酒精攝取亦有幫助。
- (7) 短效的安眠藥可能有幫助，如有需要時，應先與專業醫生商討後，再決定是否使用。
- (8) 褪黑激素（Melatonin）曾被宣稱可減緩時差的影響，但它的安全性及使用劑量仍有待證實；如服用時間及劑量不當時易有反效果，應先請教專業醫生。目前 WHO 並不建議使用褪黑激素。

小叮嚀

若您常需做長途旅行，您可能已有您自己適應時差的方法，建議您與專業醫師討論，可以讓您更有效率的適應時差所帶來的困擾。