

מבוא לג'ט לג

יעפת, המוכרת יותר בשמה הלועזי כג'ט לג, היא תחושת עייפות ובלבול שנוצרת לאחר טיסות ארוכות בעקבות הקושי להסתגל לאזור זמן חדש. התופעה עלולה לשבש את דפוסי השינה הרגילים ולגרום לתחושת ישנוניות ותשישות.

ככל שנחצים יותר אזורי זמן במהלך טיסה כך עלול הג'ט לג להיות חמור יותר.

מה גורם לג'ט לג?

העולם מחולק ל-24 אזורי זמן. נקודת הבסיס הוגדרה כקו אורך העובר דרך גריניץ', אנגליה. הזמן המקומי משתנה בשעה עם כל תזוזה של 15 מעלות מזרחה או מערבה מקו האורך של גריניץ'.

השעון הביולוגי של הגוף מתפקד במחזורים של 24 שעות (בלעז, circadian rhythm) ומווסת את דפוסי השינה והערות. כמו כן משפיע השעון הביולוגי על תפקודי גוף נוספים, לרבות:

- רעב.
- עיכול.
- פעילות מעיים.
- ייצור שתן.
- חום גוף.
- לחץ דם.

השעון הביולוגי תואם את הזמן המקומי ולכן אדם בדרך כלל יחוש רעב בבוקר וישנוני בערב. חציית אזורי זמן משבשת את תפקודו התקין של השעון הביולוגי. אם עוברים כמה אזורי זמן יכולים לחלוף מספר ימים עד שהגוף יסתגל לשגרה החדשה.

מי עלול לסבול מג'ט לג?

כל אחד, בכל גיל, עלול לסבול מג'ט לג, אך התופעה נפוצה יותר לאחר גיל 60. מניחים כי הבעיה שכיחה פחות אצל ילדים ותינוקות, אך אין מספיק מידע על מנת להעריך עד כמה הם סובלים מג'ט לג.

טיפול בג'ט לג

ג'ט לג עלול להוות בעיה אם מרבים לטוס למרחקים ארוכים. עם זאת, לרוב אין התופעה גורמת לבעיות בריאותיות חמורות או ממושכות. אצל רוב האנשים יחלפו הסימפטומים תוך מספר ימים, ללא צורך בטיפול.

ההמלצות המפורטות להלן עשויות לסייע למזער את השפעות הג'ט לג. כשמגיעים ליעד רצוי:

- לבסס שגרה חדשה. יש לאכול ולשכב לישון בזמנים התואמים את אזור הזמן החדש, ולא בזמנים של ארץ המוצא.



- להימנע מתנומה, ולו קלה, סמוך להגעה ליעד. גם אם חשים עייפות לאחר טיסה ארוכה יש להישאר בפעילות עד להגיע המועד לשכב לישון, בהתאם לזמן המקומי. דבר זה מסייע לגוף להסתגל מהר יותר לשינוי.
- להשתדל לבלות בחוץ. חשיפה לאור טבעי מסייעת להסתגל לשגרה החדשה.

על אנשים המטופלים בתרופות הניטלות במועדים קבועים במהלך היממה, דוגמת גלילות למניעת הריון, או אינסולין, להתייעץ עם הרופא או הרוקח לפני הנסיעה.

