

בטיסה לכיוון מערב קל יותר: 10 עובדות על ג'ט לג

כולנו חוונו את זה, בדרגת חומרה כזו או אחרת: הג'ט לג - יעפת בשבילכם, מוביל לסימפטומים רבים, מעייפות ועד בעיות בעיכול, אך גם משפיע על החלטות של פוליטיקאים ועל סיכויי ספורטאים לנצח. 10 דברים שלא ידעתם

פורסם 10/05/10 09.05

אראלה טהרלב בן-שחר

1. השעונים של הגוף

במוח יש צבר תאי עצב שמהווה את השעון הביולוגי הפנימי המתזמן שינה וערות, וישנו מנגנון נוסף שמתאים את השעון הפנימי לחילופי היום והלילה. הג'ט לג (יעפת בעברית) נובע מכך שהשעון הביולוגי הפנימי ממשיך לפעול בהתאם לזמן בארץ המוצא, ועובר קשיי הסתגלות בהתאמה לזמן היממה בארץ היעד.

2. בעיות עיכול ודיכאון

התסמינים הידועים של ג'ט לג הם עייפות וישנוניות במשך היום, ונדודי שינה בשעות הלילה. אבל גם סימפטומים כמו בעיות עיכול, התייבשות, חוסר קואורדינציה, דיכאון ועצבנות מיוחסים לג'ט לג.

3. אשמת הג'ט לג - סיפור 1

פגישות דיפלומטיות רבות מתנהלות על ידי מנהיגים מוכי יעפת, ותוצאותיהן ניכרות בספרי ההיסטוריה. ג'ון דול, מזכיר המדינה האמריקאי בשנות ה-50, הודה בריאיון על ערש דווי שהחלטתו לבטל את מימון בניית סכר אסואן במצרים ב-1956 נבעה מהשפעת הג'ט לג. אגב, החלטתו נתנה לרוסיה דריסת רגל במזרח התיכון בזמן המלחמה הקרה.

4. אשמת הג'ט לג - סיפור 2

חוקרים ממסצ'וסטס ניתחו את תוצאות אליפות הבייסבול במשך 19 שנה כדי לבדוק איך משפיע הג'ט לג על הניצחון. הם מצאו שהסיכוי של קבוצה לנצח לאחר טיסה קטן יותר (45%), אבל סיכוייהן של קבוצות שתמיד טסות מזרחה (כמו הקבוצות מאלסקה) היו נמוכים מסיכוייהן של קבוצות שטסו מערבה לצורך המשחק.

5. הכיוון - מערב

בטיסות מערבה (תל אביב-ניו יורק, למשל), הג'ט לג קל יותר לרוב מאשר בטיסות מזרחה. זה נובע מכך שבמערב הלילה יורד "מאוחר" יותר. היות שמחזור השעון הפנימי שלנו אורך למעשה יותר מ-24 שעות, הזזת מחוגי השעון הפנימי אחורה טבעית יותר מקיצור היום.

6. האורך לא משנה

משך הטיסה אינו קובע את הג'ט לג ואת עוצמתו אלא מספר אזורי הזמן שחוצים.

7. יש תרופות סבתא

כדאי לישון טוב לפני הטיסה. מוטב לנסות לשנות את זמני השינה בהתאם לזמנים שבארץ היעד. כשמגיעים ליעד, כדאי "לשבת" בשמש כמה שיותר מכיוון שאורה הוא שמכוון את השעון הביולוגי ומתאים אותו לשעון הסביבתי.

8. ויש תרופות של רופאים

מנגנון השינה הטבעי בגוף מופעל על ידי הורמון המלטונין. נטילת כדור מלטונין (בהיוועצות עם רופא) יכולה לעזור כטיפול בג'ט לג היות שהיא משכנעת את הגוף שאכן הגיע הלילה. הטסים מערבה צריכים ליטול 0.5 מ"ג מלטונין בעת היקיצה הלילית (באמצע הלילה). במזרח, לעומת זאת, יש ליטול מינון גבוה יותר (5 מ"ג).

9. אולי גם הוויאגרה עוזרת

חוקרים ארגנטינאים מצאו שוויאגרה מקצרת ב-50% את זמן ההסתגלות לטיסות מזרחה. אלא שכרגע הממצא הוכח רק באוגרים.

10. ג'ט לג כרוני

צוותי אוויר (טייסים ודיילים) המרבים לנסוע בטיסות ארוכות (טרנס-אטלנטיות) לתקופות שמעל שנה, חווים ג'ט לג כרוני. הג'ט לג הכרוני פוגע בזיכרון לטווח הקצר ובמהירות זמן התגובה, ואצל נשים הוא גורם גם לפגיעה בפוריות.

ייעוץ מקצועי: ד"ר חן הלוי, נוירולוג בכיר, המרכז הרפואי תל אביב (איכילוב); ד"ר דליה שכטר, מומחית לנוירולוגיה, מנהלת המכון לרפואת שינה ועייפות במרכז הרפואי שיבא; ד"ר אבינועם בר-לב, רופא תעופה בכיר, מנהל היחידה לרפואה תעופתית במכון מור, יועץ רפואי לצוותי אוויר בחברות התעופה אל-על וישראייר