

وزارة الصحة: 5 خطوات لتقليل اضطراب الرحلات الجوية الطويلة

23 يوليو، 2025



أوضحت وزارة الصحة، اليوم أهم اضطرابات الرحلات الجوية الطويلة، وطرق التقليل منها.

وأضافت الوزارة، عبر منصة (إكس)، أن اضطرابات الرحلات الجوية الطويلة تحدث عندما لا تتطابق الساعة البيولوجية للجسم مع دورة الليل والنهار في المنطقة الزمنية التي يتواجد فيها الإنسان.

وتابعت الوزارة، أن أشهر أعراضه تشمل، صعوبة في النوم والاستيقاظ، وضعف في التفكير أو مشاكل في الانتباه أو الذاكرة، وتغيرات في المزاج أو العصبية.

وأكدت، أن اضطراب الرحلات الجوية يمكن التقليل من آثاره، بالسفر قبل يومين من أي حدث مهم ليتكيف الجسم مع التوقيت، والحرص على تناول وجبات خفيفة وصحية وتجنب الكافيين مثل القهوة أو الشاي، والإكثار من شرب الماء والعصائر الطبيعية، والحرص على النوم أثناء الرحلات الليلية.

لماذا يحدث اضطراب الرد الجوية الطويلة؟

يحدث عندما لا تتطابق (الساعة البيولوجية للجسم) مع دورة الليل والنهار في المنطقة الزمنية التي تتواجد فيها

كيف نقلل من آثاره؟

- ▲ سافر قبل يومين من أي حدث مهم ليتكيف الجسم مع التوقيت.
- ▲ احرص على تناول وجبات خفيفة وصحية.
- ▲ تجنب الكافيين (مثل: القهوة والشاي).
- ▲ أكثر من شرب الماء والعصائر الطبيعية.
- ▲ احرص على النوم أثناء الرحلات الليلية.

أشهر الأعراض

- ▲ صعوبة في النوم أو الاستيقاظ.
- ▲ ضعف في التفكير أو مشاكل في الانتباه أو الذاكرة.
- ▲ تغيرات في المزاج أو العصبية.

