



聯新國際醫療

壢新醫院

桃園國際機場醫療中心

LANDSEED HOSPITAL, TAIWAN TAOYUAN INT'L AIRPORT

旅遊時差的預防及調整

出國旅遊最怕有「時差」，醫師建議，最好在出發前三~五天就開始調整生理時鐘，若要往東飛，應每晚早一小時就寢，往西飛則相反，因為時差可能會造成旅遊者出現暈眩、睡眠障礙（失眠或嗜睡）、全身倦怠疲勞、注意力不集中、情緒不穩、興趣減少、食慾不振、反應遲鈍、思想緩慢等現象，更嚴重的將會使人容易發生一些平時可以避免的意外事故，因此克服時差是很重要的課題。以下提供一些簡單的方法，作為長途旅遊者避免「時差症候群」的參考：

1. 上飛機後儘快調整手錶，開始依照目的地的時間作息，讓身體提早適應。假使目的地已經入夜，請放棄電影與餐飲，戴上眼罩與耳塞，準備睡覺。
2. 機上盡量不要看電影或書充分休息，全身放鬆。休息時把燈光關掉或只用微弱亮光，讓全身都能好好休息。
3. 通常飛機上會供應咖啡、茶、酒類、果汁等飲料，不過最好的選擇是喝白開水，最好每小時補充二百五十西西的水，且每隔一段時間起來走動走動，將雙腿舒展舒展，促進血液循環，減少發生血栓的危險。
4. 由於酒精或含咖啡因的飲品均會產生刺激作用，有礙睡眠，故睡前三至四小時應避免飲用。
5. 到達當地白天盡量出外吸收陽光，因為日照對調整身體的生理時鐘相當有效（留在室內只會讓時差反應惡化）。
6. 由於酒精或含咖啡因的飲品均會產生刺激作用，有礙睡眠，故睡前三至四小時應避免飲用。
7. 如果真的無法入睡，可以在出發前請教醫師是否適合服用短效的安眠藥或褪黑激素來調整。

****盡可能乘搭在剛入夜抵目的地的航班，並且於當地時間晚上十時後才上床睡覺。（假如你必須在日間睡覺，應在中午後小睡，但不要超過兩小時。）**



聯新國際醫療

壢新醫院

桃園國際機場醫療中心

LANDSEED HOSPITAL, TAIWAN TAOYUAN INT'L AIRPORT

旅遊失眠的預防及調整

旅遊者經常會因為環境和作息時間的改變，而將原有的規律活打亂，對於本來睡眠品質較差的人來說，失眠更為常見。而睡眠狀況不好將會影響到體力恢復，更難以有愉快、歡樂的心情旅遊。

以下提供一些建議給旅遊失眠者作為參考：

1. 盡量保持原有的生活節律，如睡前刷牙、做些運動或看一些書報等，依照平日睡眠的時間上床睡覺。
2. 睡前沖個熱水澡或泡澡，或溫水泡腳 10-15 分鐘。
3. 睡前 3-4 小時內不飲咖啡、濃茶。
4. 對枕頭棉被作適當調整，枕頭過低，可用隨身物品墊高，盡量保持與原有習慣相近。
5. 戴上眼罩與耳塞，以便入睡並減少外界的干擾。
6. 入睡前不要想雜事，全身放鬆，反而可能入睡。
7. 旅遊途中，晚上一般不參加競爭劇烈的比賽，在晚會或情緒興奮之後，應有放鬆調整的時間，不要馬上上床入睡。
8. 如出遊前，每日需服安眠藥者，仍按原規律辦不必更改。如果擔心旅遊會造成失眠，可以在出發前請教醫師是否攜帶適合服用短效的安眠藥或鎮靜劑。