

به نام خدا



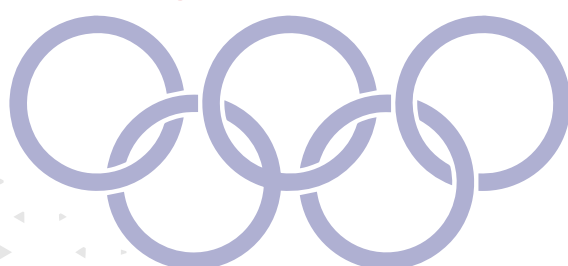
مقالات علمی

خستگی سفر و جت لگ در ورزشکاران

ترجمه دکتر دانیال تیماجی
تحلیل گرتیم های ملی آکادمی ملی المپیک

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران

NOA I.R.IRAN



www.olympic academy.ir

چگونه خستگی سفر و جت لگ را در ورزشکاران کنترل کنیم؟

در دنیا ورزشکاران به طور مکرر مجبور هستند به منظور شرکت در مسابقات، سفرهای طولانی انجام دهند به عنوان مثال حضور در المپیک، دایموند لیگ ها در دوومیدانی، سوپرتورهای لیگ راگبی که موجب می شود آنها در معرض خستگی قرار گیرند که همین موضوع منجر به تداوم تاخیر جت لگ، اختلال در خواب، خستگی روزانه، اختلالات دستگاه گوارش و همچنین کاهش عملکرد را به دنبال داشته باشند. سیستم شبانه روزی ورزشکار به زمان کافی نیاز دارد تا تنظیم شود و بتواند کاهش جت لگ را به دنبال داشته باشد.

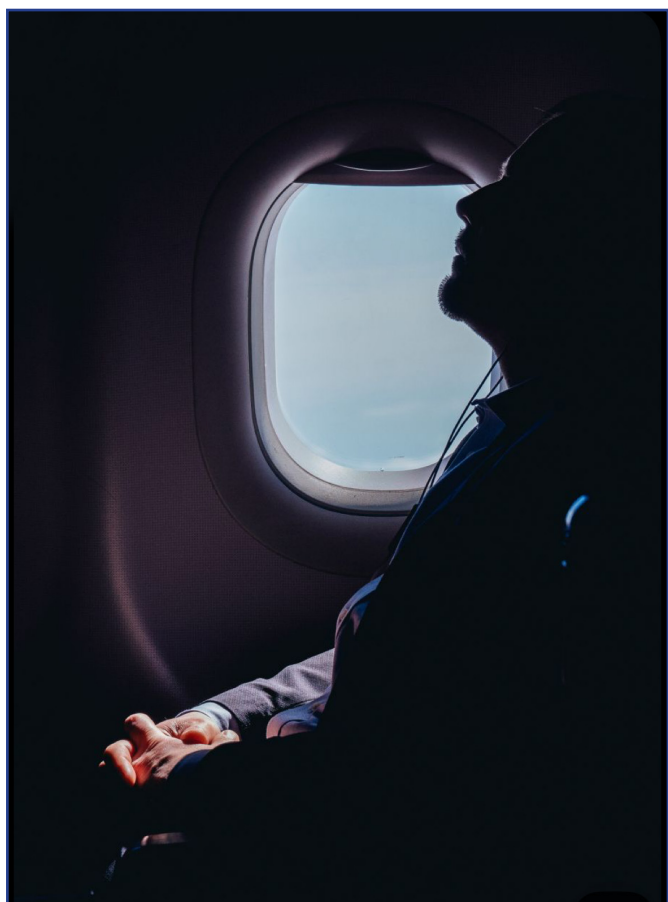


به منظور کنترل خستگی سفر و جت لگ مداخلات غیر دارویی که شامل تمرین، خواب، نور و تغذیه مناسب و مداخلات دارویی مثل مصرف مالتونین، آرام بخش ها، محرک ها و آنالوگ های ملاتونین لازم می باشد. مدیریت کنترل جت لگ شامل دوره های قبل سفر، حین سفر و پس از سفر می باشد، در هفت روز قبل از سفر باید برنامه های تمرینی با کاهش حجم و شدت تمرین پیگیری شود.

همچنین سعی شود که بدهی خواب در ورزشکاران قبل از سفر و یک هفته مانده به حداقل برسد و سعی شود تغییر برنامه خواب در هر روز یک ساعت به سمت منطقه زمانی نزدیک شود و دیگر اینکه خواب و زمان غذا را یک تا دو ساعت زودتر قبل از سفر به شرق و یک تا دو ساعت بعد قبل از سفر به غرب تنظیم شود.

در یک مطالعه خاص محققان نشان دادند یک خواب عمیق ۲۰ دقیقه ای، بین ۸ تا ۹ ساعت بعد از تغییر ۵ ساعته تاخیر جت لگ را کاهش می دهد و منجر به افزایش عملکرد می شود.

در حین سفر سعی شود با نظر پزشک کمی ملاتونین مصرف کنید. از کفش و لباس راحت استفاده شود و همچنین از صرف وعده های غذایی بزرگ پرهیز شود. بهتر است ساعت را به زمان مقصد تنظیم کنیم و دیگر اینکه در



پرواز حداکثر خواب را داشته باشیم. استفاده حداقل از دستگاه های الکترونیکی کمک شایانی می تواند به ما کند و مورد بسیار مهم رعایت کردن بهداشت داخل کابین هواپیما می باشد که بهتر است مواردی مثل رویارویی نشدن با افراد مریض و آلوده نبودن صندلی، پشت سری و کمر بند صندلی را رعایت کنیم بعد از سفر بهتر است که دوش بگیریم و کمی چرت بزنیم محققان تاثیر قابل توجه در خواب و سازگاری سیستم شبانه روزی بعد از سفر را با انجام یک تمرین متوسط قبل از یک پرواز ۹ ساعته به غرب را گزارش کردند و هم چنین در مقایسه تمرین صبح و بعد از ظهر به این نتیجه رسیدن که تمرین در ساعت ۷ تا ۹ شب و ۵ روز مانده قبل از سفر به بهبود کیفیت خواب در شب اول و دوم بعد از پرواز کمک می کند.

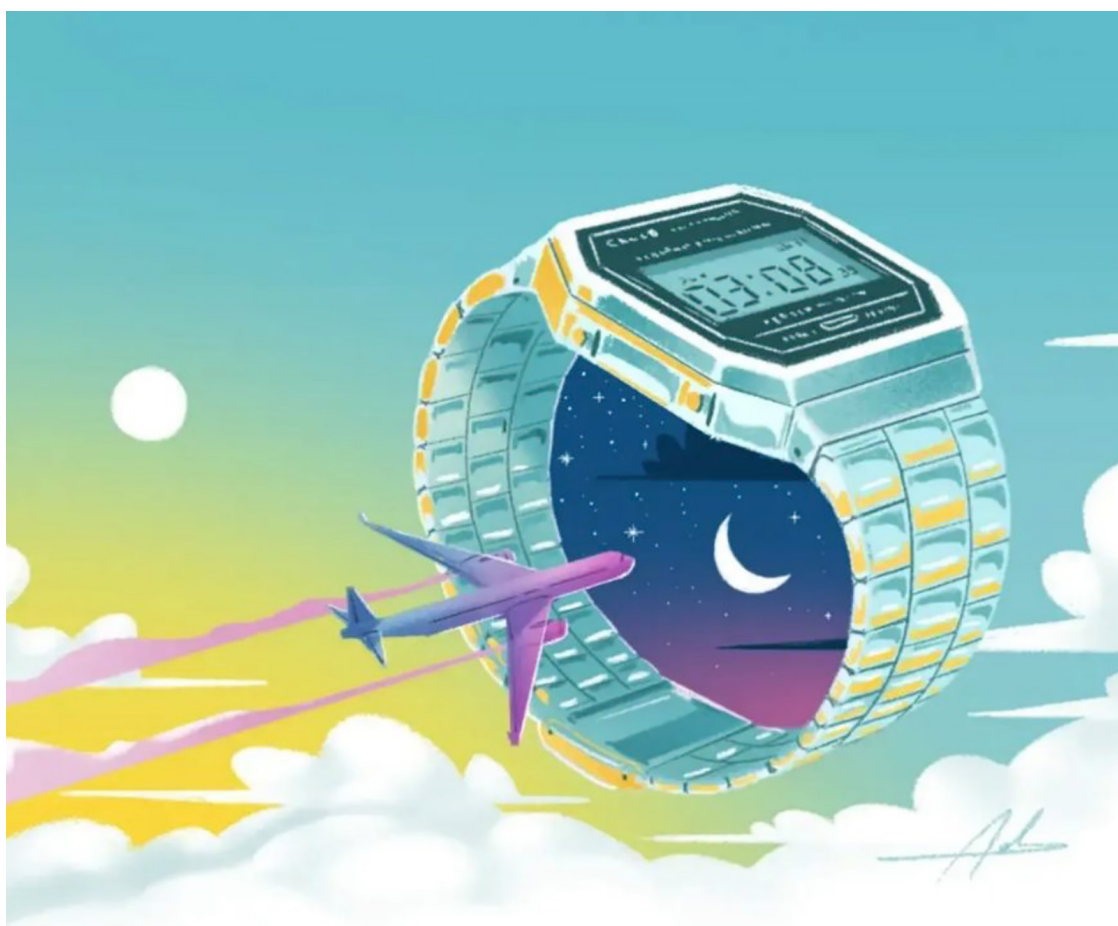
زمان بندی مناسب و ترکیب وعده های غذایی ممکن است یک استراتژی درمانی ارزشمند باشد و تحقیقات انجام شده این پیام رو می دهند که زمان غذا خوردن بعد از سفر می تواند جت لگ را کاهش دهد.

بعضی از مطالعات گزارش کردند در مورد برخی محرک ها که نتایج امیدوارکننده ای را به عنوان استراتژی درمان برای کاهش جت لگ گزارش کردند. گزارشات دیگر حاکی از این است که بهبود عملکرد بدن، هماهنگ سازی مجدد ریتم های هورمونی و خواب بهتر پس از مصرف به موقع و صحیح کافئین می تواند کمک شایانی به کاهش جت لگ کند.

در گزارشی دیگر استفاده صحیح از یک آنالوگ ملاتونین را یک استراتژی درمانی مناسب برای کاهش جت لگ عنوان کردند و دیگر اینکه در تحقیقی دیگر ثابت شد مصرف ۳ گرم ملاتونین و در معرض قرار گرفتن نور (تراپی) در ۱۲ ساعت تغییر زمانی میتواند جت لگ را کاهش دهد و محققین استفاده از آرام بخش ها

را در تحقیقات خود انجام دادند و به این نکته رسیدند که آرام بخش ها اثر کرونوبیوتیک ها را تسریع کرده و نشانگرهای خواب و بیداری را عادی می‌کند.

در گزارشات دیگر مصرف برخی آرام بخش ها را روی خواب بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که پس از سفر به سمت شرق خواب به طور قابل توجه طولانی می شود، محققین دیگر در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که مصرف برخی آرام بخش ها سرعت تنظیم مجدد ریتم استراحت و فعالیت را تسریع می‌کند که افزایش کیفیت خواب را به دنبال دارد. محققین در مورد مصرف آرام بخش ها به این نکته اشاره می کنند که ممکن هست عوارض جانبی مثل فراموشی، گیجی و بی حرکتی برای افراد بوجود آید بنابراین محققان پیشنهاد می‌کنند تحقیقات در مورد جت لگ به اندازه کافی انجام شود.



Review

How to manage travel fatigue and jet lag in athletes
a systematic review of Interventions.

Dina C(Christa) Janse van Rensburg

Correspondence to Professor Dina

C(Christa) Janse van Rensburg, Faculty of
Health Science, Section Sports Medicine
& Sport Exercise Medicine and Lifestyle
Institute (SEMLI), University of Pretoria,
Pretoria, Gauteng, South Africa; christa.
jansevanrensburg@up.ac.za

آکادمی ملی المپیک

جمهوری اسلامی ایران

NOA I.R.IRAN

