

Jetlag

Kan opstå ved rejser over flere (>3) tidszoner og skyldes en uoverensstemmelse mellem det "indre ur" og tiden på rejsemålet.

Det er værre at rejse mod øst end mod vest.

Symptomerne er søvnforstyrrelser, træthed, hovedpine, irritabilitet, koncentrationsbesvær og nedsat appetit. I modsætning til rejsetræthed forsvinder symptomerne ikke efter en god nats søvn.

Det indre ur styres af lys, hormonet melatonin, fysisk aktivitet og måltider. **Derfor anbefales det at man straks følger døgnrytmen på rejsemålet.** Tilvænnning tager cirka ét døgn per tidszone.

Melatonin tabletter på 3-5 mg taget før sengetid kan afhjælpe søvnforstyrrelser og hjælpe med tilvænnning til det rejsemålets døgnrytme. Melatonin tabletter kan købes i håndkøb i mange lande.