

عنوان مقاله:

جت لگ؛ علائم و راه های مقابله با آن

محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 13، شماره 1 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سیمین ریاحی

الهه یوسفی

خلاصه مقاله:

خلاصه: بدن پستانداران دارای سیکل های شبانه روزی فیزیولوژیکی و رفتاری می باشد که بر اساس ژنتیک و به وسیله هسته سوپراکیاسماتیک و نشانه های محیطی تنظیم می شود. این سیکل های ۲۴ ساعته در ایجاد ریتم های هورمونی و رفتاری به خصوص خواب-بیداری و درجه حرارت نقش دارد. اختلال در این سیکل سبب جت لگ می شود و زمانی ایجاد می شود که مسافرت سریع از چند منطقه زمانی صورت گیرد به علت عدم توانایی مسافر در تنظیم ساعت درونی با ساعت منطقه زمانی اتفاق می افتد و موجب علائمی چون گیجی، بی خوابی و عدم تمرکز می شود. راه های زیادی جهت کاهش این علائم تحت بررسی است مثل نور درمانی، رژیم درمانی، مایع درمانی و هورمون درمانی ولی هنوز روش موثری جهت کاهش آن وجود ندارد.

کلمات کلیدی:

Jet lag, Symptoms, Treatment, جت لگ، درمان، علائم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1438370>

