Не болей, турист!

Отправляясь в дорогу следует помнить, что любое дальнее путешествие – это испытание для организма. На самочувствие негативно может сказаться смена часовых поясов, новые климатические условия, непривычная пища и вода, да и длительный перелет или переезд. Однако несколько правил помогут предусмотреть неприятные неожиданности и в полной мере насладиться отдыхом.

Перед отъездом необходимо разведать эпидемиологическую обстановку в той стране, где вы собираетесь отдохнуть. Если существует опасность подхватить инфекционные заболевания, лучше заранее сделать рекомендуемые прививки.

Смена часовых поясов может привести к сбою в работе биологических часов нашего организма, т.е. вызвать бессонницу, раздражительность, повышенную утомляемость, обострение хронических заболеваний и многое другое. Чтобы помочь организму адаптироваться к новым климатическим и временным условиям за неделю до поездки стоит установить на часах время другой страны и постараться есть и ложиться спать по новому расписанию.

Также необходимо обратить внимание на иммунитет. Укреплять его можно в любое время года, а перед поездкой стоит принимать контрастный душ утром и вечером, что поможет не только облегчить акклиматизацию, но и убережет от простуды.

Летим по правилам

Если укачивает, необходимо заранее приобрести специальные средства от укачивания в аптеке и принять их за 1-2 часа до полета. Перед дорогой лучше плотно не есть, но и отправляться в путь голодным тоже не стоит. В салоне самолета по возможности выбирайте места в центре. Если почувствуете приступ тошноты, сосредоточьтесь на неподвижном предмете, закройте глаза, откиньте голову и постарайтесь уснуть. Для того, чтобы справиться с перепадами давления можно пососать конфету или просто широко открыть рот. Это поможет нормализовать давление между каналом среднего уха и горлом. Еще хорошо помогает следующее упражнение: наберите в рот воздух, зажмите пальцами нос и попробуйте «выдуть» воздух через уши.

Сухой воздух самолета может вызвать обезвоживание организма. Чтобы поддерживать водный баланс, пейте больше воды. Воздержитесь от чая, кофе и алкоголя, так как эти напитки обладают мочегонным эффектом и усиливают обезвоживание.

В условиях чрезвычайно пониженной влажности за время полета кровь сгущается и уменьшается в объеме, а также при условии, что мы в самолете находимся практически без движения, в крови могут образоваться тромбы. В особой группе риска находятся люди, страдающие варикозным расширением вен. Чтобы снизить вероятность появления этого недуга, через каждый час вставайте и ходите по салону, делая простые разминающие упражнения: напрягайте и расслабляйте мышцы ног, вращайте ступнями, сгибайте и разгибайте пальцы ног.

По прибытию в страну ограничьте себя в употреблении непривычной пищи и воды, так как это может вызвать диарею. Покупайте бутилированную воду и тщательно мойте овощи и фрукты, так как это позволит защититься от кишечных инфекций. Также не употребляйте в пищу сырую рыбу и другие морепродукты, так как есть опасность заражения гельминтами или отравления токсинами.