



# 時差 -Jet lag



## 「時差」的症狀

1. 睡眠障礙
2. 日間過度嗜睡
3. 腸胃不適
4. 生理、情緒與認知障礙

## 時差管理基本上有五個策略

- ◆ **飲食管理**  
到達目的地後：
  - 若想早點入眠，可攝取碳水化合物較豐富的食物。
  - 若想維持清醒，可攝取培根、蛋類等蛋白質與脂肪含量較高的食物。
- ◆ **睡眠調度**  
應盡量維持重新設立好的睡眠時間，若白天有嗜睡狀況，在不影響晚上的睡眠下，可以先行小睡30分鐘，補充體力。
- ◆ **接受適當光線照射**
  - 往東飛的民眾盡量於當地白晝時間於室外活動或觀光，接受適量的光線照射，當室外光線不足時，則可考慮接受室內光線照射，而於夜間時，則須避免接受過多的強光照射。
  - 至於往西飛者，在光線照射建議上則行相反之道。
- ◆ **助眠藥物**  
藥物若用於治療因時差產生之睡眠障礙，建議短期使用。
- ◆ **Melatonin <褪黑激素>**  
目前褪黑激素處在用藥的灰色地帶，一般認為短期服用還算安全。

