روزنامه طلوع

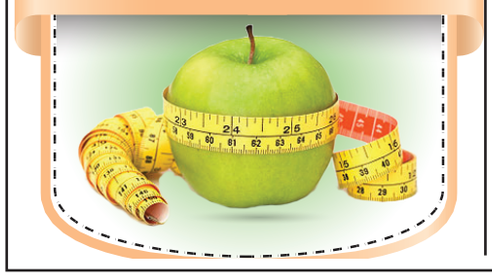
تاریخ
۲۸
اسفند
۱۴۰۲
دوشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: سلامتی در سفر

صفحه
۶
شماره
۳۸۸۳
سال
بیست و نهم

سلامت



۱۲ روش مفید برای بیمار نشدن در سفر

سایت گردشگری الی می نویسد: یکی از بدترین و فاجعه بار ترین اتفاقاتی که ممکن است در هنگام سفر برایتان پیش بیاید (البته به جز بلایای طبیعی که این روزها کشورمان با آن درگیر است)، مریض شدن در هنگام سفر است. همگی ما مراقب های ویژه ای را برای بیمار نشدن در سفر انجام می دهیم. به عنوان نمونه سعی می کنیم که تا جایی که امکان دارد، بهداشت را رعایت کنیم یا با واکسن ها، از بیماری‌هایی مختلف دوری کنیم. چرا که یکی از بدترین اتفاقاتی که می‌تواند برای گردشگران بیفتد، مریض شدن در هنگام سفر است. "شما برای تفریح و استراحت به سفر رفته اید، اما به دلیل بیماری از هیچ یک از برنامه‌ها و اتفاقات سفر خود لذت نبردید!" هیچ مسافری دلش نمی‌خواهد چنین جمله ای را به او بگویند. بهترین راه برای بیمار نشدن در سفر پیشگیری و مراقبت است و البته می توانید از تمام این ۱۲ راه‌حلی را که در مجله الی گشت به شما معرفی می کنیم، هم استفاده کنید.

در ادامه به شما کارهایی را که نباید در سفر انجام دهید تا از بیمار شدن خود جلوگیری کرده باشید، را بیان می کنیم. بهتر است برای حفظ سلامتی خود، از انجام تمامی این کارها خودداری کنید.

ننوشیدن مقدار زیادی آب شیر

اگر به ایران گردی می پردازید و در میان استان های داخلی سفر می‌کنید، شاید نوشیدن زیاد آب از آب های لوله کشی شده و شیرهای آب برای شما مشکلی ایجاد نکند. به هر حال آب تصفیه شده در کشورمان در بسیاری از شهرها، برای نوشیدن مناسب است. هر چند که احتیاط شرط واجب است. برای بیمار نشدن در سفر به هر شهری که وارد شدید، از شهروندان آن وضعیت آب لوله کشی را جویا شوید و سپس از آب شیر بخورید.

اگر در سفرهای بین المللی هستید و به خارج از کشور می روید، باید بیشتر مراقب باشید. در آب بعضی از کشورها، ممکن است باکتری‌هایی وجود داشته باشد که با بدن مردمان محلی آنجا سازگار ولی با سیستم گوارشی شما ناسازگار باشد. در این مورد، بهترین راه کار استفاده از بطری های آب معدنی است.

در بیشتر موارد با استفاده از فیلتر های ریز، آلودگی ها و باکتری های مضر از آب بطری جدا می شوند. با این حال، مواظب باشید که حتما از شرکت های معتبر خریداری کنید. در بعضی مناطق، بطری های خالی استفاده شده را از آب شیر پر می کنند و می فروشند.

همچنین یادتان باشد که عموما قالب های یخ را، از آب شیر درست می‌کنند. پس سعی کنید از خوردن دسرها، نوشیدنی ها و حتی آب خنکی که با یخ سرد شده اند، خودداری کنید. بهتر است قبل از سفر، در مورد وضعیت آب های شیر مقصدی قصد رفن به آنجا را دارید، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

خوردن غذاهایی که توسط آب شیر شسته شده اند

به طور مشابه، اگر غذایی را بخورید که در آب شیر شسته شده (و از همه بدتر در تشت آبی که میوه ها و غذاهای دیگر نیز در آن شسته شده اند)، به احتمال زیاد باکتری های آب به غذا منتقل می شوند. بعضی از میوه ها و سبزیجاتی که از روی زمین برداشت می شوند، نظیر کاهو، پیاز و سیب زمینی آلودگی های زیادی دارند و به راحتی تمیز نمی شوند. به همین خاطر به شما خام خواری را پیشنهاد نمی دهیم. بهتر است که حتما از غذاهای گریل شده یا سبزیجات پخته شده بخورید.

دست نزدن به صندلی های هواپیما، قطار یا اتوبوس

تمام وسایل حمل و نقل عمومی اگر چه همواره تمیز می شوند اما این ظاهر آن هاست که تمیز می شود. در واقع در طراحی صندلی‌های وسایل نقلیه ای مانند هواپیما، قطار و اتوبوس جیب ها و سینی‌هایی تعبیه می کنند که بسیار کثیف هستند. این جیب ها در بعضی از هواپیماها بسیار کثیفند و دیر به دیر تمیز یا ضدعفونی می شوند. خصوصاً قسمت های تنگ و عمیق کمتر تمیز می شوند. اگر با هواپیما سفر می کنید، سعی کنید فقط برای برداشتن و مطالعه اطلاعات ضروری هواپیما، دست خود را در جیب های پشت صندلی هواپیما فرو کنید. همچنین غذا و وسایل شخصی خود را در داخل آن ها قرار ندهید.

البته بهتر است این موضوع را در مورد دیگر سطوح هواپیما نیز رعایت کنید. بعضی ها هنگام ورود به هواپیما، صندلی و اطراف آن را با استفاده از مایع ضدعفونی کننده، تمیز می کنند. در مورد قطار و اتوبوس هم این موضوع صادق است.

استفاده نکردن از لیوان های کثیف و بدون پوشش

در بسیاری از هتل ها یا هاستل ها، لیوان های داخل اتاق به ندرت تمیز می شوند. مسئولان خانه داری، در صورت کثیف بودن لیوان شاید آن را با دستمالی تمیز نمایند. در هر صورت بهترین کار در این مورد، شستن لیوان ها قبل از استفاده از آن هاست. چرا که بسیاری از آن ها درپوش ندارند. برای بیمار نشدن در سفر این نکته را حتی برای لیوان هایی هم که درپوش دارند، به شما توصیه می کنیم. در صورتی که روی لیوان‌ها با پوشش و مرتب نبودند، از آن ها استفاده نکنید یا حتی المقدور آنها را با آب داغ بشویید.

هر چند که بسته به مقاصد مختلف و شرایط خاص این موضوع متفاوت است. با این وجود، این مورد در هر شرایط و مکانی صدق می کند. به هر صورت، بدن شما به آب نیاز دارد و این نیاز خصوصاً زمانی که خسته و بین انواع آلودگی ها محصور هستید، بیشتر می شود. کمبود

آب نه تنها شما را نسبت به حشرات موذی آسیب پذیرتر می کند، بلکه در صورت عفونت، سخت تر بهبود خواهید یافت. در نظر داشته باشید که نوشیدنی های متفرقه از جمله قهوه، انتخاب های مناسبی برای آبرسانی به بدنتان نیستند.

تغییر رژیم غذایی برای بیمار نشدن در سفر

خوردن غذاها و نوشیدنی های محلی، یکی از جذاب ترین بخش های سفر است اما تغییر کامل رژیم غذایی ممکن است مشکلاتی را برای شما ایجاد کند. برای بیمار نشدن در سفر توصیه می کنیم که دو وعده غذایی را مانند رژیم غذایی همیشگی تان، و یک وعده را از غذاهای محلی امتحان کنید. چرا که اگر در خانه بیشتر میوه و سبزیجات می‌خورید، تغییر ناگهانی رژیم به خوردن غذایی هایی نظیر کباب و دیگر غذاهای گوشتی در سه وعده، کار درستی نیست. در ضمن اگر مدت طولانی در مقصد اقامت دارید، بهتر است از روزهای اول، غذاهای محلی را سفارش ندهید و به مرور زمان آن ها را تجربه کنید تا سیستم بدنتان با آن ها وفق یابد.

غذا نخوردن در رستوران های خلوت و دور افتاده

غذای فاسد و آلوده برای مسافران بسیار خطرناک است. یک مشخصه تازه بودن غذاهای رستوران، تعداد افراد محلی که در آن غذا می خورند. زیرا معمولاً محلی ها جاهایی که غذای خوب ارائه می دهند، را بهتر می‌شناسند. رستورانی که خلوت است، به احتمال زیاد، مواد غذایی اش از چند روز پیش اضافه مانده و همان را به شما ارائه می دهد. برای بیمار نشدن در سفر به سراغ چنین رستوران هایی نروید.

نخوردن غذای نجوشیده و میوه با پوست

بهتر است در مسافرت فقط از غذاهای جوشانده شده و پوست کنده شده استفاده کنید. برا اینکه از بیمار نشدن در سفر جلوگیری کنید، حتما میوه ها پوست بگیرید. میکروب ها توسط جوشاندن از بین می روند، از طرفی در بیشتر مواقع میکروب ها بر روی پوست میوه ها و سبزیجات می مانند و به داخل آن نفوذ نمی کنند.

زیاده روی نکردن در مصرف کافئین

ممکن است بخواهید در طول سفر خود به دلیل جت لگ، در دسترس بودن قهوه محلی خوب و داشتن زمان فراغت کافی، قهوه بیشتری بنوشید. قطعاً بدن شما، به این مقدار قهوه اضافی پاسخ خوبی نشان نخواهد داد. افزایش کافئیناحتمال دارد که سیستم معده شما را به هم بریزد. در نتیجه برای بیمار نشدن در سفر سعی کنید تا مصرف قهوه و کافئین خود را در سطح نرمال نگه دارید.

نداشتن کم خوابی

ممکن است استرس، تفریحات و هیجانات سفر باعث کم خوابی شما شود. خواب نیز همانند آب یکی از مؤثرترین سلاح ها در برابر بیمار نشدن در سفر است. در واقع خواب و آب در کنار هم باعث جلوگیری از بیماری می شوند. همچنین در صورت بیماری، با خواب می توانید آن را درمان کنید. سعی کنید در طول سفر به میزان کافی بخوابید.

به همراه داشتن داروهای خاص

اگر بیماری و حساسیت خاصی دارید و باید به طور دائمی از داروهای خاصی استفاده کنید، باید آن ها را همراه خود داشته باشید، تا در زمان و مکان های خاص در دسترس باشند. به دلیل مشکلات زبان، در دسترس بودن، تفاوت فرمول داروها در نقاط مختلف دنیا، آوردن دارو از خانه کار معقول تری است.

در بسیاری از موارد، فقط یک داروی خاص به سیستم بدن انسان پاسخ‌گو است و بهتر است این دارو را در سفر با خود داشته باشید. هر چند که برای بیمار نشدن در سفر باید داروی خود را به همراه داشته باشید اما برای سفر به اکثر کشورهای دیگر، در این باره قوانین خاصی وجود دارد که باید از قبل از آن ها اطلاع داشته باشید. نسخه دکتر خود را حتما به همراه داشته و از قبل آن را به سفارت مقصد خود در هنگام گرفتن ویزا نشان دهید.

شنا نکردن در آب های آلوده

یکی از مهم ترین نکاتی که برای بیمار نشدن در سفر باید به آن توجه کنید، توجه به نشانه ها و علامت هایی است که در مکان های مختلف می بینید. اگر در کنار ساحل دریاچه یا دریایی علامتی منوط به شنا نکردن دیدید، حتما آن را جدی بگیرید. همچنین حضور مردم در آب، نشان دهنده پاکیزگی آن نیست. باکتری های مختلفی در آب ها وجود دارند که ممکن است بدن ساکنین محلی با آن ها سازگار باشد اما بدن گردشگران با آن ناسازگار باشد. بهتر است قبل از شنا در آب به علامت ها، تمیزی اطراف دریاچه و آب ها و حتی تمیزی و شفافی آنچه که روی سطح آب توجه کنید.

چگونه سلامتی خود را در سفر حفظ کنیم

خبرآنلاین می نویسد: وقتی که زمان زیادی را صرف برنامه ریزی برای سفر می کنید، آخرین اتفاقی که می خواهید برایتان در سفر و یا قبل از آغاز آن بیفتد بیمار شدن است. اما وقتی سفر می کنید بدن در برابر شرایط آب و هوایی و غذا و غیره آسیب‌پذیر تر می‌شود و در این اوقات پیشگیری بهتر از درمان است. در این مقاله به راهکارهایی می‌پردازیم که بتوان از بیماری در سفر پیشگیری کرد.

نمی توان گفت که برای همه نوع سفری یک بیمه ی مسافرتی ایده آل وجود دارد و حتما باید قبل از سفر تحقیق کنید تا به بهترین انتخاب برسید. مثلا بررسی کنید چه بیماری هایی در فصل مورد نظر شما در کشور مقصدتان شیوع پیدا می کند. در این صورت می توانید بیمه ای را انتخاب کنید که پوشش دهی آن بر موارد مورد نظر شما بیشتر است.

آب زیاد بنوشید

آبرسانی به بدن یکی از الزامات سفر است مخصوصا زمانی که با هواپیما به سفر می‌روید. خشکی هوای هواپیما به تنهایی می تواند حس بیماری در بدن ایجاد کند در نتیجه بهتر است از ابتدا به میزان کافی آب بنوشید. در طول سفر نیز از این مورد غافل نشوید.

همیشه دستان خود را بشویید

ما معمولا این کار را زیاد انجام می دهیم، اما وقتی در سفر هستیم پیدا کردن جایی برای شستشو شاید در هر لحظه ممکن نباشد. اما به یاد داشته باشید که در سفر نیاز به شستشوی دست بیشتر می شود: سینی‌های غذای پر از جرم هواپیما، دستگیره در هتل ها، پول کاغذی و دستشویی‌های غیر بهداشتی و غیره. مطمئن شوید قبل از هر وعده غذا دستتان را می شویید و اگر مقدور نبود از ژل های آنتی باکتریال مخصوص استفاده کنید.

مواظب قوطی‌های نوشابه باشید

میزان باکتری های روی قوطی نوشابه که شما با خوردن مستقیم از قوطی وارد دهانتان می کنید سرسام آور است. در نتیجه سعی کنید حتما از نی استفاده کنید و اگر نی در دسترس نبود، سعی کنید تا جای ممکن سر قوطی را تمیز کنید.

مطمئن شوید به میزان کافی استراحت می کنید

معمولا سفر یعنی روزهای بلند پر از گردش و پیاده روی و فعالیت های گوناگون و شب های شلوغ. با در نظر گرفتن این موضوع استراحت کردن بسیار مهم است. همانند وقتی که در خانه هستیم، اگر بدن را بیش از حد خسته کنیم، در برابر بیماری ها آسیب پذیر تر خواهیم بود. در سفر اختلاف ساعت و آب و هوا شرایط را بدتر می کند. در نتیجه از استراحت کردن به هیچ عنوان غافل نشوید.

زمانی را به فعالیت بدنی و ورزش اختصاص دهید

ورزش کردن سبب قویتر شدن بدن‌تان و تطبیق آن با محیط جدید می‌شود. بهتر است صبح ها بلافاصله پس از بیدار شدن این کار را انجام دهید زیرا احتمال اینکه با آغاز روز دیگر فرصت نکنید بسیار زیاد است. کار دیگری که می توانید انجام دهید ترکیب کردن فعالیت های روز با ورزش است. مثلا می توانید با دویدن و یا پیاده روی کردن شهر را کشف کنید.

هیچ وقت تا مرز سیری کامل غذا نخورید

با اینکه ممکن است امتحان کردن غذاهای جدید تجربه لذت بخشی باشد، اما باید سعی کنید خود را کنترل کنید. زیرا اگر ۱۰۰ درصد معده خود را با غذا پر کنید، بدن باید انرژی زیادی را برای هضم آن صرف کند و باعث می شود که دیگر نتوانید روز خود را پر انرژی بگذرانید. تعداد وعده های خود را در طول روز بیشتر کنید اما در هر وعده حجم کوچکتری میل کنید.

مراقب پوستتان باشید

حتما در مورد آب و هوای ناحیه ای که به آن سفر می کنید تحقیق کنید. پوست خود را مرتبا مرطوب کنید، ضد آفتاب بزنید و نوشیدن آب فراوان را فراموش نکنید.

از نیش حشرات دوری کنید

چگونه سلامتی خود را در سفر حفظ کنیم

هیچ چیزی مانند بیماری که ممکن است از نیش حشرات در سفر بگیرید، نمی تواند سفر را خراب کند. اولین کار برای جلوگیری از این مسئله تحقیق در مورد حشرات آن منطقه و بیماری‌هایی است که می‌توانند ناقل آن باشند. از جمله اقداماتی که در زمان سفر به مناطق پر خطر می توانید انجام دهید عبارتند از:

- اقامت در اتاق هایی که کولر دارند
- استفاده از وسیله هایی که پشه را دور می کنند
- استفاده از پمادهای مخصوص

استفاده از تجربیات دیگر مسافران

شما می توانید اطلاعات زیادی از کسانی که قبلا به مقصد مورد نظر شما سفر کرده‌اند و یا افرادی که در سفر بیمار شده‌اند بگیرید. به داستان‌های آنها گوش کنید و از اشتباهات‌شان درس بگیرید.

۹ بیماری که ممکن است در مسافرت دچارشان شوید

عصر ایران می‌نویسد: نیش حشرات به ویژه پشه‌ها، صرفا دردناک و کلافه‌کننده نیست، بلکه گاهی اوقات آنها می‌توانند میکروب‌هایی مانند ویروس نیل غربی منتقل کرده و بیماری‌ها گاه مرگباری را شایع کنند. بیماری در سفر، روزهایی را که قرار بوده شاد و خاطره‌انگیز باشند را تلخ و ملال‌آور می‌کند.

نادیا زکالوند: اما بیماری بخشی از زندگی است و فرقی نمی‌کند کجا و چه وقت باشد، ممکن است به سراغ‌مان بیاید. اما چه کنیم در سفر بیمار نشویم. با توجه به توصیه‌های بهداشتی در خصوص رایج‌ترین بیماری‌های در سفر می‌توان تا حد زیادی از آنها در امان ماند.

اسهال

به گزارش خبرآنلاین، یکی از رایج‌ترین بیماری‌های در سفر، اسهال است که افراد بسیاری به آن مبتلا می‌شوند. برای پیشگیری از ابتلا به اسهال، هرگز گوشت، ماهی و سبزیجات خام یا نیم‌پز نخورید. میوه‌ها را بدون پوست بخورید. همچنین از بطری‌های آب معدنی با برندهای مطمئن استفاده کنید. البته مراقب باشید در بطری‌ها محکم بوده و قبلا باز نشده باشد. . در ضمن هنگام حمام کردن، وقتی زیر دوش هستید، مراقب باشید آب وارد دهان‌تان نشود. ممکن است آب مصرفی حمام حاوی باکتری‌های مضر باشد. و اگر با وجود این تمهیدات،به اسهال مبتلا شدید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و نوشیدن آب فراوان را فراموش نکنید تا دچار خشکی بدن نشوید.

پروازدگی

اگرچه پروازدگی، بیماری سفر به حساب نمی‌آید، می‌تواند موجب احساس خستگی مفرط در فرد شود. افرادی که به خارج از کشور سفر می‌کنند، به‌دلیل تفاوت زمانی فراوان دچار خستگی و بی‌حالی می‌شوند. این وضعیت به‌دلیل به هم خوردن ساعت بیولوژیکی بدن است. ساعت بیولوژیکی بدن، زمان خواب و بیداری فرد را تنظیم می‌کند. اگر قصد چنین سفری دارید، باید چند روز پیش از سفر، زمان خواب و غذای خود را با زمان مقصد، تنظیم کنید تا دچار پروازدگی نشوید.

آنفلوآنزا

چه به مسافرت بروید، چه نروید، حتما واکسن آنفلوانزا بزنید. از آنجایی‌که پس از دریافت واکسن، حداقل ۲ هفته طول می‌کشد، سیستم ایمنی بدن تقویت شود، از چند هفته قبل از مسافرت، واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید. البته اگر هم فرصت واکسن زدن ندارید، هنگام سفر، مرتب دست‌های خود را تمیز بشویید. ویروس‌های آنفلوانزا به راحتی منتشر می‌شوند و وقتی دست‌ها آلوده به این میکروب‌ها باشند، با تماس به بینی، چشم و دهان، بیمار می‌شوید.

همچنین هنگام سفر با خود داروهایی مانند استامینوفن، ایبوپروفن همراه داشته باشید تا در صورت ابتلا به آنفلوآنزا و یا علایم دیگر شبیه به این بیماری مانند سرماخوردگی، از درد بدن و تب‌تان بکاهید. تا جایی‌که امکان دارد استراحت کنید و مایعات فراوان بنوشید. در صورت شدت بیماری، به پزشک مراجعه کنید.

کوه‌زدگی

گاهی اوقات افراد هنگام بالا رفتن از کوه و زمانی‌که در ارتفاعات بلند قرار می‌گیرند، به دلیل کمبود اکسیژن دچار عارضه تنفسی، سردرد و خواب‌آلودگی می‌شوند که به این حالت کوه‌زدگی یا کوه‌گرفتگی می‌گویند. یکی از عوامل تشدیدکننده نیز فشاری است که بر ماهیچه‌ها وارد شده و فرد را به درد ماهیچه مبتلا می‌کند. یک روز پیش از کوه‌پیمایی می توان از داروی استازولامید استفاده کرد و جلوی کوه‌زدگی را گرفت. البته اگر به این دارو حساسیت دارید، بهتر است روز اول کوه‌پیمایی آب فراوان بنوشید و بیش از توان‌تان، فعالیت نداشته باشید. درصورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.

بیماری حرکت

بیماری حرکت یا اصطلاحا « ماشین‌گرفتگی»، زمانی به وجود می‌آید که فرد در قایق، هواپیما یا خودروی در حال حرکت است. در این زمان گوش داخلی و حواس دیگر بدن، حرکت را شناسایی کرده و به مغز پیغام حرکت می‌دهند اما چشم‌ها، حرکتی نمی‌بینند و علایمی مبنی بر سکون به مغز ارسال می‌کنند. ترکیب این علایم متضاد موجب تهوع، استفراغ و سرگیجه می‌شود. بهترین کار برای برطرف کردن ماشین‌گرفتگی این است که به افق نگاه کنید.

درضمن، حداقل از دو ساعت قبل از حرکت، غذای سنگین نخورید. معده هرقدر خالی‌تر باشد، ماشین‌گرفتگی کمتر رخ می‌دهد.

آفتاب‌سوختگی

زیر نور خورشید شنا کردن یا کنار ساحل شنی ایستادن، تعطیلات و لحظات بسیار خوبی برای هرکس فراهم می‌کند. اما اگر مسائل ایمنی را رعایت نکنید، نور خورشید می‌تواند پوست‌تان را چنان بسوزاند که درد ناشی از آن، لحظات خوش سفرتان را از بین ببرد. با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب و چرب‌لب‌های دارای SPF، ۳۰ یا بالاتر، از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید. اما اگر به آفتاب‌سوختگی مبتلا شده‌اید، گذاشتن پارچه خنک و مرطوب می‌تواند درد را تسکین دهد. کرم‌های مرطوب‌کننده، نوشیدن آب فراوان و دوری از نور خورشید نیز می‌تواند در درمان آفتاب‌سوختگی موثر باشد.

نیش حشرات

نیش حشرات به ویژه پشه‌ها، صرفا دردناک و کلافه‌کننده نیست، بلکه گاهی اوقات آنها می‌توانند میکروب‌هایی مانند ویروس نیل غربی منتقل کرده و بیماری‌ها گاه مرگباری را شایع کنند.

پشه‌ها در برخی از کشورها، می‌توانند موجب بیماری‌هایی چون مالاریا، تب دنگی (استخوان‌شکن) یا تب زرد شوند. بیماری لایم نیز نوعی عفونت است که بر اثر نیش کنه‌ها به وجود می‌آید. برای پیشگیری از این مشکلات بهترین کار، پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوارهای بلند است. هنگام غروب، وقتی پشه‌ها در بیشترین فعالیت خود قرار دارند، به مکان‌های باز نروید. از محصولات حاوی DEET استفاده کنید. این ماده شیمیایی دافع حشرات است و می‌تواند آنها را از شما دور کند. البته با استفاده از روغن‌های سنبل هندی، سویا، اوکالیپتوس لیمو، اسطوخودوس، رزماری و پوست سدر هم می‌توان به روش طبیعی و بدون ضرر، پشه‌ها را از کنار خود راند.

مشکلات هضم

غذاهای جدید و آب منطقه‌ای که به آن سفر می‌کنیم، ممکن است دستگاه گوارش‌مان را آزار دهد. پیش از رفتن به سفر این موارد را در نظر بگیرید و اگر معده حساسی دارید با پزشک مشورت کرده و داروی مناسبی برای اینگونه مواقع با خود داشته باشید. این داروها معمولا آنزیم‌هایی هستند که به هضم غذا کمک می‌کنند. از گیاهان هم می‌توانید برای آرام کردن معده استفاد کنید. گیاهانی مانند نعناع، آویشن، اسطوخودوس، رزماری و پونه کوهی نیز می‌توانند به هضم غذا کمک کنند.

اضطراب در سفر

مسافرت یکی از هیجان‌انگیزترین برنامه زندگی هر فرد است اما برخی از افراد دچار اضطراب سفر می‌شوند و به اندازه کافی از سفر خود لذت می‌برند. اگر شما از این دسته افراد هستید، بهتر است پیش از سفر، نزد پزشک رفته و با مصرف برخی از داروهای آرامبخش، اضطراب خود را کنترل کنید. از روش‌های طبیعی درمان اضطراب می‌توان به گیاهانی چون چای سبز اشاره کرد. چای سبز حاوی نوعی اسید آمینه است که با افزایش هورمون دوپامین و گیرنده گابا (GABA) در مغز، می‌تواند جلوی اضطراب را گرفته و موجب آرامش در اعصاب و ماهیچه‌های فرد شود. در واقع این گیرنده تحریک‌های عصب‌ها را مهار می‌کنند.

سفرهای خارج از کشور

اگر به سفرهای بین‌المللی می‌روید، بیش از هر زمان دیگر به سلامت خود توجه کنید. قبل از سفر با پزشک مشورت کنید و از او بپرسید که برای سالم ماندن در مقصد، چه کارهایی باید انجام دهید و چه واکسن‌هایی لازم است دریافت کنید. برخی از این واکسن‌ها مانند واکسن آنفلوآنزا را باید حداقل دو هفته زودتر بزنید.