

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

به چشم‌هایتان خواب تزریق کنید

برای آدم‌های کم‌خواب، تغییر شرایط زندگی در سفر می‌تواند زمینه بی‌خواب شدن را فراهم کند. کم‌خوابی و بی‌خوابی در روزهای مسافرت، شاید به شما فرصت بیشتری برای گشت و گذار بدهد، اما با خسته و بیمار کردن، توان شما برای لذت کافی بردن از روزهای سفر را پایین می‌آورد.

از نویز سفید کمک بگیرید

صداهایی که به نویز سفید (whitenoise) معروف است را می‌شناسید؟ شنیدن صداهایی مثل آوای امواج دریا، صدای قطار یا حتی ششوار می‌تواند خواب‌بهتری را برایتان به همراه بیاورد. شاید به نظر عجیب برسد، اما این صداهای به‌ظاهر گوش‌خراش آرامش‌دهنی ایجاد می‌کند و شما را زودتر و عمیق‌تر از آن‌چه انتظار دارید، می‌خواباند. اگر نمی‌خواهید با روشن کردن ششوار برق زیادی مصرف کنید، می‌توانید این صداهارا از وب‌سایت‌های مختلف دانلود کنید و وقتی می‌خواهید بخوابید، اما به خواب نمی‌روید به آنها گوش دهید.

چشم‌بندی کنید

وقتی خواب به چشم‌تان نیاید، کوچک‌ترین نوری که از پشت پلکتان به چشم‌هایتان نفوذ می‌کند هم می‌تواند مقدمه بی‌خواب شدنن را فراهم کند. اگر می‌دانید که با تغییر محیط ممکن است به این مشکل دچار شوید، حتماً با خودتان چشم‌بندی که از پارچه لطیفی ساخته شده‌ببرید.

با تکنولوژی قهر کنید

نور تلفن همراه و لپ‌تاپ می‌تواند شما را بی‌خواب کند. اگر بلافاصله بعد از کنار گذاشتن گوشی تلفن همراه یا تبلت‌تان می‌خواهید بخوابید، بعداًست موفق شوید. محققان می‌گویند برای داشتن خواب شیرین حداقل یک ساعت قبل از خوابیدن باید با این وسایل خداحافظی کنید.

۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید

انجام تمرین‌های ورزشی ساده مثل پیاده‌روی تند می‌تواند به شما در داشتن خواب کافی و آرام کمک کند. البته تمرین‌های ورزشی را در ساعات قبل از خواب انجام ندهید، چرا که ترشح هورمون‌ها در جریان ورزش می‌تواند شما را سرزنده و بی‌خواب کند. بد نیست ۵-۴ ساعت قبل از تاریک شدن هوا ورزش کنید تا شب بهتر بخوابید.

اتاق خوابتان را با خود ببرید

بالش دوست‌داشتنی، پتویی که بدون آن به خواب نمی‌روید یا ملحفه تمیزی که بایست حتماً به جای ملحفه‌های مشکوک به آلودگی هتل زیر پاتان بیندازید، همه را در چمدانتان بگذارید تا به قیمت سنگین شدن بار سفرتان، خواب راحتی را تجربه کنید. برای کسانی که دغدغه آلوده‌بودن فضای خواب یا خشن و زیر بودن ملحفه‌ها باعث بی‌خوابی‌شان می‌شود، راهی جز برداشتن چنین بار سنگینی باقی نمی‌ماند.

ساعت خوابتان را دستکاری نکنید

تغییر دادن ساعت خواب و بیداری‌تان می‌تواند مغزتان را گیج و شمارا بی‌خواب‌تر کند. اگر پیش از این عادت داشته‌اید ۱۲ شب بخوابید، دللی ندار دشب‌های سفر تا نیمه‌شب بیدار باشید. شمامی‌توانید در طول روز به اندازه کافی ساعت‌های خوش را تجربه کنید.

بیش از حد نگرید

تعطیلات طولانی‌سورز بهترین فرصت برای گشت‌وگذار است، اما به شما توصیه می‌کنیم از چنین فرصتی بیش از حد استفاده نکنید. خستگی زیادی می‌تواند شما را کلافه کند و خواب را از چشم‌هایتان فراری دهد. اگر می‌خواهید شب‌ها خوب بخوابید، لاقل دوسه ساعت قبل از خوابیدن فعالیت‌های بدنی‌تان را محدود کنید.

بدون این داروها مسافرت نروید

شکی نیست که باید خوددرمانی را کنار بگذارید و با بیش از اندازه و بی‌مورد دارو مصرف کردن، با سلامت‌تان در نیتسید، اما در چند روز سفر، نمی‌توانید بی‌خیال خوددرمانی شوید. برای این‌که مشکلی که به آن دچار شده‌اید تا رسیدن‌تان به مراکز درمانی شدیدتر نشود، می‌توانید جعبه دارویی که از چنین تجهیزاتی پر شده را همراه خود داشته باشید.

آنتی‌اسید

داروی آنتی‌اسید مثل قرص آلومینیوم ام‌جی، گزینه خوبی برای رام کردن معده سرکش در روزهای سفر است. البته به‌خاطر داشته باشید که بعداز مصرف این داروها، تا نیم‌ساعت نباید چیزی بخورید.

ضدنفخ

نفخ هم از دیگر مشکلات شایع روزهای سفر است. اگر روده‌های شما هم در سفر سر‌ناسازگاری دارند و زیاد به نفخ دچار می‌شوید، حتماً داروهای ضدنفخ را همراهتان داشته باشید. قرص‌هایی مثل دایمتیکون یا قطره دایمتین می‌توانند به‌شمار دفع این مشکل کمک کنند.

مُسکن

سر درد، کمر درد یا دل‌درد می‌تواند در روزهای سفر کلافه‌تان کند. بد نیست در کیف داروهایتان یک بسته مُسکن مثل ژالوفن بگذارید تا در صورت حمله‌کردن دردهایه آنها پناه ببرید.

آنتی‌هیستامین

اگر سابقه دچار شدن به حساسیت دارید، حتما در این مورد با پزشکتان مشورت کنید و یک داروی آنتی‌هیستامین مناسب برای پیشگیری از عودکردن حساسیت‌تان تهیه کنید.

ضدسوخستگی

کرم سوختگی از ملزومات سفر است. این روزها در داروخانه‌ها کرم‌های ضدسوخستگی متنوع و موثری وجود دارد که می‌توانید زجر سوختگی پوست را با کمک‌شان کم کنید.

ملین

استرس سفر، کم‌آبی بدن و دسترسی نداشتن به منابع فیبر می‌تواند شمارا در طول سفر دچار بیوست کند. برای خلاص شدن از این مشکل حتماً داروی ملین و شیاف ضدیبوست را همراهتان داشته‌باشید.

ضداسهال

اسهال مسافرتی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که در روزهای سفر سلامت شما را می‌تواند نشانه بگیرد. برای خلاص شدن از این مشکل یا کم کردن عوارضش، حتماً پودر «او آر اس» و شربت زینک را همراهتان داشته‌باشید.

ضدعفونی کننده

دهان شویه‌هایی مثل کلرگزیدین را برای ضدعفونی دهانتان به همراه داشته باشید. خوردن خوراکی‌های نامناسب، دچار استرس شدن و بسیاری مشکلات دیگر می‌تواند شما را دچار آفت‌های دهانی کند. برای ضدعفونی کردن دست‌هایتان هم می‌توانید از دارو خانه ژل‌هاواسپری‌های ضدعفونی کننده تهیه کنید.



حتی اگر همه نکات را رعایت کنید، باز هم احتمال بردن آلودگی‌هایی که در سفر در معرض‌شان بوده‌اید، به خانه کم نیست؛ پس باید قبل از این‌که آلودگی‌هایی که در سفر همراهی‌تان کرده‌اند، در خانه‌تان جایی برای خود پیدا کنند، آنها را از بین ببرید. نخستین قدم شما برای پاکسازی کردن چمدان‌های سفر، می‌تواند تمیز کردنشان با یک برس زیر و پر پشت باشد. اگر چنین وسیله‌ای را در خانه ندارید، می‌توانید از یک اسکاچ خشک کمک بگیرید و قبل از آوردن چمدان به خانه، با این وسیله آن را تمیز کنید. اما هنوز کارتان با آلودگی‌های روی چمدان تمام نشده. بد نیست قبل از گذاشتن آن در کمد، با یک اسفنج نرم آن را بشویید و اجازه دهید خشک شود و بعد در جای سابق بگذاریدش.



چیزهایی که باید پیش از مسافرت بدانید

وسواس‌های لازم برای هر مسافر

شهروند| تابستان که می‌شود بازار سفر رونق می‌گیرد. مدارس تعطیل شده‌اند و بچه‌ها مسافرت را یکی از اصلی‌ترین ابزارهای خوشگذرانی می‌دانند، مخصوصاً حالا که تابستان رو به اتمام است. اما سفر تنها بستن یک چمدان و راهی جاده شدن نیست. برای داشتن یک سفر خوب باید به نکات زیادی توجه کرد. در سفر بیماری و آلودگی بیشتر از هر زمان دیگری به انسان‌ها نزدیک است، به همین دلیل بد نیست آلوده‌ترین موقعیت‌هایی که در سفر با آنها روبه‌رو می‌شوید را بشناسید یا بدانید باید چه کارهایی انجام دهید تا آلودگی‌ها و بیماری‌های سفر را با خود به خانه نیاورید. برای دانستن این نکات، خواندن مطالب زیر را از دست ندهید.

۶موقعیت آلوده‌ای که در سفر باید آنها را بشناسید

نمی‌خواهیم شما را به شخصیتی وسواسی تبدیل کنیم، اما واقعیت این‌است که میکروب‌ها در لوکس‌ترین هتل‌ها هم جایی برای خودش پیدا می‌کنند. قبل از آن‌که سفر امسال‌تان را شروع کنید، بد نیست آلوده‌ترین نقاطی را که می‌توانید سلامت‌تان را به خطر بیندازند، بشناسید.

نرده‌ها

آدم‌های بیمار یا حتی خسته، بیشتر از هر کسی میل به تکیه دادن به نرده‌های پله‌ها را دارند و میکروب‌هایی که ساعت‌ها روی دست‌هایشان جمع شده‌اند را به نرده‌ها می‌چسبانند. اگر گاهی چارهای جز دست‌زدن به نرده‌های پله‌های هتل، اتوبوس، هواپیما و... ندارید، لاقل تا زمانی که دستتان را نشسته‌اید، آن را طر ف‌صورتان نبرید.

دستگیره‌های در

دستگیره‌هایی که در مکان‌های عمومی قرار دارند، خانه میکروب‌ها هستند. اگر نمی‌توانید قانونی را که در مورد دست‌زدن به نرده‌ها به شما گوشزد کردیم، در مورد دستگیره‌ها رعایت کنید.

کلیدوپریزها

کلید و پریزهایی که در مکان‌های عمومی نصب شده‌اند، می‌توانند میکروب‌های کهنه‌ای که روی خود جمع کرده‌اند را به بدن شما برسانند. اگر نمی‌خواهید چنین اتفاقی بیفتد، به محض

کم‌آب شدن بدن‌تان می‌تواند دردهای مختلفی را به جانتان بیندازد

چرا در سفر بیشتر سر درد می‌گیرید؟

برای این‌که به بدن‌تان بهتر آبرسانی کنید، باید با یک‌نوعی و جرعه‌جرعه آب بنوشید. گذشته از این، برای جبران کم‌آبی که حالتی مثل سرگیجه، سردرد، تهوع و... را در شما ایجاد کرده، سراغ شربت و آبمیوه نروید و آب خیلی سرد هم ننوشید.

کروبیهدرات درماتی‌کنید

در طول سفر خوراکی‌های حاوی کروبیهدرات را بیشتر میل کنید. از آن‌جا که کروبیهدرات‌ها همراه آب در بدن ذخیره می‌شود، نمی‌گذارند کمبود آب بدن، سلامت شما را به خطر بیندازد.

مراقب داروهایتان باشید

مصرف برخی داروها می‌تواند شما را دچار کم‌آبی کند. اگر داروهایی مثل قرص‌های کنترل فشارخون را مصرف می‌کنید، باید بدانید که کم‌آبی بدن بیشتر از هر کسی سلامت شما را تهدید می‌کند.



وسایلی که باید همراهتان باشد

بانیش حشرات وجود دارد، حتماً کرم‌های افتر بایت و بی‌فوقر بایت را که از داروخانه‌ها می‌توانید تهیه کنید با خود ببرید. در صورتی که هنوز قربانی این گزیدگی‌ها نشده‌اید، می‌توانید از کرم بی‌فوقر بایت استفاده کنید، اما اگر آثار گزیدگی را روی پوست‌تان دیدید و از سوزش و خارش پوست کلافه شدید، سراغ کرم افتر بایت بروید.

مرطوب کننده

هوای خشک حتی دیواره بینی‌تان را هم می‌تواند خشک و شما را با خونریزی‌های گاه و بیگاه روبه‌رو کند. بد نیست در کیف دستی‌تان یک اسپری بینی و یک قطره اشک مصنوعی که به حفظ رطوبت چشم‌هایتان کمک می‌کند، بگذارید. خشکی چشم می‌تواند تاری دید، سردرد و احساس ناخوشایند وجود شیء خارجی در چشم را برایتان ایجاد کند.

ضد آفتاب

حتماً خودتان هم خوب می‌دانید که بدون کرم ضد آفتاب نباید سفر کنید. حتی اگر به شهری می‌روید که هواپیش ابری است، باید همراهتان ضد آفتاب داشته باشید تا سوختگی پوست به مشکلات‌تان اضافه نشود.

دماسنج

اگر در این سفر کودکانی همراه شما هستند، حتماً برای چک کردن دمای بدن‌شان در جریان سفر، دماسنج همراهتان داشته باشید. یادتان نرود که دمای جلدی که با دست گذاشتن روی پوست می‌توانید آن را تخمین بزنید، همیشه گویای دمای حقیقی درون بدن نیست و بدون استفاده از دماسنج نمی‌توانید نسبت به وجود یا نبود تب مطمئن شوید.

ضدگزیدگی

اگر به منطقه‌ای سفر می‌کنید که احتمال گزیدگی