



چند نکته مهم که مسافران باید از آن آگاه باشند

برو سفر، ولی بی خطر!

بهاره جلالوند

به جرأت می‌توان گفت که سفر یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر زندگی امروز است به‌ویژه در شرایطی که افراد مشغله‌های زیادی دارند، سفر می‌تواند در بهبود روحیه و ایجاد تنوع در زندگی، نقش مهمی را ایفا کند. سفر با هدف‌های مختلفی انجام می‌شود که می‌توان به انواع کاری، زیارتی، تفریحی، دیدار با دوستان و اقوام و... اشاره کرد. سفر از هر نوعی که باشد، باید در آن به ایمنی، بهداشت و سلامت توجه ویژه داشت به همین دلیل چند مورد از نکات مهم را در این باره به شما می‌گوییم.



سفر هوایی بدون دردسر

سفر هوایی برای بسیاری از افراد یکی از جذاب‌ترین سفرها محسوب می‌شود و از آنجا که فرد می‌تواند در مدت زمان کمتری به مقصد خود برسد، این نوع سفر از همه بیشتر طرفدار دارد. اما در نقطه مقابل، افرادی هم هستند که به دلیل ترس از ارتفاع یا اضطراب با مشکل مواجه می‌شوند.

فردی که ترس از ارتفاع دارد یا نسبت به هواپیما اضطراب زیادی پیدای کند، پیش از این که چمدان‌هایش را ببندد و راهی سفر شود، باید به مطب یک روانپزشک مراجعه کند تا ضمن بررسی علل ترس و اضطراب و شروع درمان آن در صورت لزوم برای او دارو تجویز شود تا مشکلی به وجود نیاید. افرادی که به بیماری‌های مزمن چون دیابت، مشکلات قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی خاص و... مبتلا هستند، پیش از سفر هوایی باید با پزشک خود مشورت کنند، به‌ویژه در شرایطی که مدت پرواز طولانی باشد.

آن دسته از افرادی که به بیماری‌های عفونی مسری (تنفسی) به‌ویژه سل یا آنفلوآنزا مبتلا هستند، باید به‌طور معمول در انتهای هواپیما بنشینند تا احتمال ابتلای سایر افراد به حداقل ممکن برسد. البته این دسته از افراد باید این مساله را به پزشک هوایی حتما

اعلام کنند تا تمهیدات لازم را برای این منظور انجام دهد. افرادی که به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا هستند، در صورت تشنست طولانی مدت می‌توانند دچار مشکلات جدی شوند و احتمال ایجاد لخته خون در این دسته از افراد بیشتر از دیگران است به همین دلیل راه رفتن و حرکت دادن پاها برای بهبود گردش خون به این دسته از افراد توصیه می‌شود؛ البته انجام چنین کاری برای همه مفید است و در تمامی سفرها با وسایل نقلیه مختلف توصیه می‌شود. یکی دیگر از مواردی که در رابطه با سفرهای هوایی باید به آن توجه داشت، تغییرات فشار ناشی از ارتفاع است؛ در چنین شرایطی احتمال گرفتن گوش به صورت موقت وجود دارد. برای پیشگیری از این مساله یا کاهش آن، مکیدن آب‌نبات یا جویدن آدامس مفید است.

احتمال بروز سردرد و خواب‌آلودگی در سفرهای هوایی به‌ویژه سفرهای طولانی مدت وجود دارد به همین دلیل باید پیش از سفر، داروهای مسکن برای رفع سردرد همراه افراد باشد. البته برای همراه داشتن داروهای مسکن، پیش از سفرهای خارج از کشور، حتما باید از عدم ممنوعیت آن دارو اطمینان حاصل کرد. نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی در هواپیما می‌تواند برای افراد مفید باشد.



قطار گزینه دیگری است

سفر با قطار یکی دیگر از گزینه‌هایی است که در پیش روی مسافران قرار می‌گیرد و حسابی می‌تواند هیجان‌انگیز باشد. افرادی که قصد دارند با قطار سفر کنند و دچار مشکلات ناشی از حرکت می‌شوند، باید پیش از سفر با قطار با پزشک مشورت کنند تا با انتخاب یک دارو مناسب، مشکلات ناشی از حرکت به حداقل ممکن برسد. داروهایی که برای مشکلات ناشی از حرکت در داروخانه‌ها وجود دارد، اغلب بدون نسخه (OTC) هستند ولی مشورت با پزشک برای پیشگیری از بروز عوارض احتمالی در برخی افراد ضروری است. آن دسته از افرادی که دچار حالت تهوع یا سرگیجه می‌شوند، نباید روی صندلی‌هایی که در خلاف جهت حرکت هستند، بنشینند. نگاه کردن به بیرون می‌تواند تا حدود زیادی از ایجاد حالت تهوع و سرگیجه جلوگیری کند. قطارها معمولاً دارای رستوران هستند و می‌توان غذا را در رستوران قطار میل کرد با این حال برخی افراد اصرار به استفاده از غذای خانگی دارند که باید نکاتی را در این رابطه مدنظر داشت. برای مثال، دمای هوا باید مورد توجه قرار بگیرد. در شرایطی که هوا گرم باشد، احتمال فاسد شدن مواد غذایی وجود دارد، در نتیجه بهتر است از بردن غذای خانگی همراه خود منصرف شد. غذا باید کاملاً پخته باشد و در ظرف بسته حمل شود و روی آن سس به‌ویژه سس مایونز زده نشود. غذا، میوه و سبزی باید در ظروف جداگانه قرار بگیرند. همراه داشتن لقمه‌های نان و خرمای، یکی از گزینه‌های خوب برای سفر محسوب می‌شود چون خرمای یک ماده مغذی است و ارزش غذایی زیادی دارد و می‌تواند فرد را سیر کند. قطارها دارای سرویس بهداشتی است در نتیجه هیچ فردی نباید ادرار خود را نگه دارد به‌ویژه آن دسته از افرادی که به بیماری‌های کلیوی و نارسایی کلیه مبتلا هستند. چنانچه به هر دلیل در سرویس بهداشتی قفل باشد، می‌توان از مسوولان قطار خواست در را باز کنند. در صورت بروز هر نوع مشکل جسمی، این مساله را می‌توان با پزشک قطار در میان گذاشت تا اقدامات لازم را انجام بدهد.



آن دسته از افرادی که به بیماری‌های عفونی مسری (تنفسی) به‌ویژه سل یا آنفلوآنزا مبتلا هستند در قطار نیز مانند هواپیما باید بیماری خود را به پزشک قطار اطلاع بدهند.



ماشین شخصی هم هست

برخی افراد ترجیح می‌دهند برای سفر از ماشین شخصی خود، تاکسی یا اتوبوس استفاده کنند. برای انجام این نوع سفر باید در وهله اول ایمنی ماشین را مدنظر داشت. به همراه داشتن تعدادی لباس گرم برای این نوع سفر ضروری محسوب می‌شود چون شرایط آب و هوا متغیر است و احتمال بروز کولاک در فصول سرد و حتی اوایل بهار در برخی مسیرها وجود دارد. تا جای ممکن از خوردن غذا در رستوران‌های بین راهی باید اجتناب کرد و در صورت انجام چنین کاری باید غذاهای ساده استفاده شود و از خوردن دوغ و ماست به‌طور کلی لبنیات محلی غیر بسته‌بندی شده خودداری کرد. مصرف سالاد و سبزی به دلیل عدم اطمینان از ضدعفونی توصیه نمی‌شود.

در سفر با ماشین مانند سایر سفرها نباید ادرار خود را تا جای ممکن نگه داشت چون انجام این کار می‌تواند مشکلات زیادی را ایجاد کند. پس از بیرون آمدن از سرویس بهداشتی باید دست‌ها را به‌خوبی با مایع دستشویی شست یا در صورت عدم دسترسی به مایع دستشویی از ژل ضدعفونی کننده استفاده کرد. اگر در سرویس بهداشتی صابون جامد وجود دارد، نباید مورد استفاده قرار بگیرد، چون صابون جامد می‌تواند منجر به انتقال برخی بیماری‌های واگیردار شود. آن دسته از افرادی که قصد رانندگی در سفر (به‌ویژه در شب) را دارند، نباید پیش از سفر دوش طولانی مدت با آب گرم بگیرند چون انجام این کار باعث بروز خواب‌آلودگی می‌شود. علاوه بر این، مصرف لبنیات به‌ویژه ماست و دوغ می‌تواند سبب خواب‌آلودگی شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از محصولات که در آنها نعنا به کار رفته مانند آدامس نعنائی می‌تواند به هوشیاری در شب کمک کند. مصرف قهوه و فرآورده‌های آن یا نوشابه‌های حاوی کافئین نیز می‌تواند مفید باشد.