เอาไฟฉายส่องตา แก้เมาเครื่องบินได้

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.พ. 2559

หลายท่านอาจประสบปัญหาการขึ้นเครื่องบินแล้วมีอาการเมาเครื่องบิน วันนี้เรามีข้อมูลใหม่ เมื่อนักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ของอเมริกา ได้พบวิธีแก้อาการเมาเวลา เพราะการเดินทางเครื่องบินระยะไกล ที่ผ่านเขตแบ่งเวลาหลายเขต ทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับเวลาใหม่ทันได้แล้วด้วยไฟฉายเท่านั้น

แสงไฟฉายดูเหมือนจะสามารถผ่านเปลือกตาไปกระตุ้นสมองให้ปรับเวลาภายในของนาฬิกาชีวภาพเสียใหม่

ในการทดลองกับอาสาสมัคร จำนวน 39 คน พบว่ามันสามารถปรับเวลาใหม่ขึ้นได้ ด้วยระยะนาน 2 ชั่วโมง โดยใช้ไฟฉายในการนี้นาน 1 ชั่วโมง

เนื่องจากร่างกายของคนเราได้ถูกปรับมาให้ตรงกับเวลากลางวันและกลางคืน ดังนั้นเมื่อต้องเดินผ่านเขตแบ่งเวลาหลายเขตเข้า จึงทำให้เป็นเหตุให้มันรวนไป ต้องตั้งเวลาเสียใหม่

อาการเมาเวลาจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ปวดหัว อาหารไม่ย่อย และหิวผิดเวลา

ผู้เดินทางไกลหลายรายได้ป้องกันโดยกินยาเม็ดฮอร์โมน เมลาโทนิน หรือใช้แสงไฟบำบัด

หากท่านหรือบุคคลใกล้ชิดมีอาการเมาเครื่องบิน ลองใช้วิธีนี้ดูนะครับ

อ่านเพิ่มเติม หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559