



**Dr. Mesut NALÇAKAN**

İzmir Büyükşehir Belediyesi Eşrefpaşa Hastanesi

## SPORCULARDA SEYAHAT SORUNLARI

### Seyahate Giderken Nelere Dikkat Etmeliyim?

Seyahat, günümüzde sporcuların normal yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Üst düzey sporcular çok sık şehirler arası, ülkeler arası hatta kıtalar arası uzun seyahatler yapmak zorunda kalır.

**Seyahatler her zaman istenilen şartlarda gerçekleşmez, sporcular için sıkıcı ve yorucu olur. Seyahat yorgunluğu, jet-lag gibi sorunlar sporcunun performansını olumsuz etkilemesi açısından önemlidir.**

Eğer katile ile seyahat ediyorsanız birçok planlamayı katile sorumlusu ve varsa hekiminiz yapacaktır. Sağlık ile ilgili konularda seyahat öncesi hekiminizin gerekli yönlendirme ve uyarılarını dikkate alın. Ancak her zaman eşlik eden bir hekim olmayacağı için, sporcu kendi spor branşına özgü sağlık risklerine karşı gerekli önlemleri almak zorundadır.

Uzun mesafeli seyahatler öncesi sporcuların çeşitli hazırlıkları tamamlaması gereklidir. Bununla ilgili olarak ipuçlarını aşağıda listelenmiştir.

## Seyahatten Haftalar Aylar - Önce Yapılacak Hazırlıklar

- Yapacaklarınızı liste halinde yazın. Kontrol listesi yapın.
- Pasaportunuzun son geçerlilik tarihini ve gerekli ise vizenizi kontrol edin.
- Birlikte seyahat edeceğiniz grup ile iletişimi sağlayın, hareket programını birlikte yapın.
- Kafileinizde hekim var ise mutlaka önerilerine uyun.
- Sağlık sorunlarınızla ilgili tetkik ve tedavilerinizi, özellikle diş sorunlarınız varsa tedavisini seyahatten önce tamamlayın. Sağlık sorunlarınız ve devam eden tedavileriniz ile ilgili reçete, epikriz gibi dokümanları yanınıza alın.
- İnsülin gibi soğukta saklanması gereken bir ilaç kullanıyorsanız buna uygun önlemleri ve gerekli ise izinleri alın.
- TAKİ (Tedavi Amaçlı Kullanım İstisnası) izni ile kullandığınız ilaçlar varsa belgelerinizi unutmayın.
- Gideceğiniz bölgeye özel herhangi bir aşı ya da ilaç kullanımının gerekli olup olmayacağını öğrenin. Ancak aşılama hem etkili olabilmesi hem de yan etki riskine karşın bunu haftalar, hatta aylar önce yapmanız gerekebilir. Aşı ve ilaç uygulaması yapıldı ise ilgili belgeleri yanınıza alın.
- Kullandığınız ilaçlar ya da malzemelerin gideceğiniz ülkedeki gümrük kurallarına göre beyan edilmesi gerekli olabilir.
- Gideceğiniz ülke ya da bölge ile ilgili olarak bilgi edinin.
- Gideceğiniz mevsimdeki hava sıcaklık ortalamaları, nem oranı, yükselti durumu, hava kirliliği gibi çevresel şartlara ait bilgileri öğrenin.
- Gidilecek bölgedeki hava sıcaklığı farkı 10 dereceden fazla ve nem oranı farkı %20'den fazla ise performansınız olumsuz etkilenmesi riski vardır. Uyum sağlayabilmek (aklimatizasyon) için en az bir hafta önceden gidilmesi gereklidir. Daha yüksek rakımlı bir yere gidilecekse uyum açısından daha uzun bir süre gerekebilir.
- Bu bilgiler giysilerin seçiminde, sıvı alımının (hidrasyon) planlamasında, ayrıca cilt koruma önlemlerinin alınmasında yararlı olacaktır.
- Gideceğiniz yerin yeme alışkanlıklarını, içme suyu kalitesini öğrenin. Yeme ile ilgili önlemlerinizi alın (vejetaryen beslenme, domuz etli ürünler, alerjiniz olan yiyecekler vs). Gideceğiniz yerde iletişimde olduğunuz organizasyon görevlilerini önceden bilgilendirin ve önerilen çözümleri kontrol edin. Çözüm bulamıyorsanız kendi yiyeceğinizi götürün.
- Konaklama için antrenman alanına yakın, gürültüsüz, trafikten uzak, güvenli, oda konforu ve vakit geçirme aktivitelerine sahip olan bir yer seçilmelidir.

- Sağlık hizmetleri kalitesi, çeşitliliği ve ücretleri, sağlık sigortasının geçerliliği ve kapsamı gibi bilgiler önemli. Kaldığınız süre boyunca geçerli seyahat ve sağlık sigortası yaptırın.
- Yarışma ve antrenman malzemelerinizin kaybolması riskine karşın bagajlarınızı da sigorta kapsamına alabilirsiniz.
- Gideceğiniz ülkedeki elektrik voltajı, akımı, fişlerin çeşidi için adaptör gerekli olabilir.
- Gideceğiniz ülkede kullanacağınız para ve kredi kartı ile ilgili hazırlıklarınızı yapın.
- Telefon görüşmelerini ekonomik yapabilmek için uygun hat ya da paket düşünebilirsiniz.
- Tüm belgelerinizin numaralarını veya fotoğraflarını bir yerde kayıtlı olarak tutun (mail adresiniz olabilir) ya da fotokopilerini de yedekleyebilirsiniz.

## Yanınıza Neler Alacaksınız?

- Gerekli yarışma ve antrenman malzemelerinizi gitmeden tekrar tekrar kontrol edin. (eldiven, top, raket, vs)
- Gideceğiniz yerdeki adres, telefon ya da sizi karşılayacak kişilerin bilgilerini unutmayın.
- Gideceğiniz iklime uygun güneş koruyucu krem, gözlük, şapka ya da koruyucu giysi, eldiven, başlık gibi malzemeler almaya dikkat edin.
- Götüreceğiniz malzemeleri kabine alıp alamayacağınızı sorgulayın, gerekli izinleri alın.
- Eğer bagaja verilecekse yarışma malzemelerinizin kırılma riskine karşı gerekli önlemleri alın.
- Karayolu ya da tren yolu ile gidiyorsanız yanınıza yeterli yiyecek alın.
- Uçuş saatini telefonla kontrol edin gecikmeler olabileceğini düşünerek, yanınıza kitap, bilgisayar oyunları vb alın.
- Düzenli kullandığınız ya da gerekli olabileceğini düşündüğünüz ilaçları ve sağlık malzemelerinizi el bagajınızda bulundurun.
- Herhangi bir bagaj kaybına karşın ayakkabı gibi önemli malzemelerinizi el bagajı olarak yanınıza alabilirsiniz.

## Seyahat Esnasında

- Gümrük işlemleri için yeterli zaman ayırın, havaalanına erken gidin.
- Uçakta rahat edebileceğiniz kıyafetler tercih edin, uçağın soğuk olabileceğini düşünerek yanınızda ilave giysi bulundurun.

- Yolculuk esnasında uzun süre hareketsiz kalabileceğiniz için bacaklarınızda şişme olabilir, uygun ayakkabı seçin. Uzun uçuşlarda bacaklarınız için germe ve izometrik egzersizler yapabilirsiniz.
- Uzun uçak seyahatlerinin sıvı kaybettirici etkisi olabilir. Uçuş esnasında alkol, çay, kahve, kola gibi kafein içeren içecek ve yiyeceklerin tüketilmesi önerilmez. Uçuş öncesi ve esnasında sıvı alımı yeterli olmalıdır.
- Normal beslenme düzeninizi uçuş sırasında da sürdürürebilmek için yanınıza atıştırmalık bulundurun.
- Engelli sporcuların özel gereksinimleri ve kullandığı yardımcı cihazlar varsa bunlarla ilgili planlama yapılmalı, gümrük ile ilgili sorun olup olmadığı araştırılmalıdır.
- Uçakta uyuyabilmek için kulaklık ve göz için koruyucu alın.
- Kontak lens kullanıyorsanız yanınıza kabını ve solüsyonunu alın. Gözde rahatsızlık oluşabileceğini ihtimaline karşın en iyisi gözlük ile seyahat edin.

## Jet-Lag ve Seyahat Yorgunluğu

Genellikle üç veya daha fazla zaman dilimi (meridyen) geçilen uzun süreli uçuşlarda vücudun normal biyolojik ritmi, uyku düzeni bozulur. Varılan yerdeki gece gündüz döngüsüne uyum sağlanamaz. Buna bağlı olarak oluşan genel yorgunluk, uykuya eğilimin yanı sıra konsantrasyon kaybı, iştah kaybı, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı ve kabızlık gibi çeşitli belirtilerle görülen geçici bir durumdur. Bazen daha kısa uçuşlardan sonra bile seyahat yorgunluğu oluşur. Fiziksel fonksiyonlar ve performans olumsuz etkilenir.

**Doğuya uçuşlarda jet-lag semptomları daha fazla oluşmaktadır ve uyum süresi daha uzun sürer. Kuzey güney doğrultusunda yapılacak uzun uçak yolculukları günlük ritim ayarlaması gerektirmez.**

Uzun mesafeli uçuşlarda Jet-lag oluşmasını önlemek, en azından uyum süresini kısaltmak için birtakım önlemler alınabilir;

- Uzun mesafeli uçuşlarda adaptasyon için süre hesaplanarak yarışmaya birkaç gün önceden gidilmelidir.
- Seyahatten önce gidilecek saat dilimine uygun uyku düzeni oluşturulmalıdır.
- Uçakta saatiniz gidilecek yerin saatine göre ayarlanmalıdır.
- Seyahat sırasında yeterli sıvı alımı sağlanmalı, alkol, kafein içeren maddeler tüketilmemelidir.

- Gidilen yerde gündüz uyunmamalı, gün ışığında ya da aydınlık ortamda vakit geçirilmelidir. Ancak çok gerekli olur ise 20-30 dakikalık kestirmelerle geçiştirmeye çalışılmalı, en kısa sürede gündüz gece düzeni oluşturulmalıdır. Gidilen bölgede ilk bir iki gün antrenmanlar düşük şiddette planlanmalıdır.
- Yemek saatleri yeni saat dilimine göre planlanmalıdır. Uykuyu etkileyebileceğinden akşam ağır yemekler ve kafein içeren içecekler tüketilmemelidir. Pratik olarak sabah proteinden zengin, akşam karbondihdrattan zengin yemek önerilir.
- Gerekli olursa Jet lag için ilaç kullanımına ve dozuna hekiminiz karar vermelidir.

## Yeme İçme ve Turist İshali

Turist ishali sık görülen bir başka sorundur. Büyük oranda mikropla bulaşmış yiyecek ya da içecekler neden olur. 24-48 saat süren ishal (sık tuvalete gitme), karın ağrısı, bulantı, kusma gibi bulgular oluşur, sıvı elektrolit kaybı vardır. Korunma çok önemlidir.

## Turist ishalinin önlenmesinde öneriler

- Her yemekten önce ellerini sabunla 30 saniye yıka, temiz havlu ya da kurutucu ile kurula.
- Soğuk içecekler tercih et, kapalı kutularda olmasına dikkat et.
- İçeceklere buz atma, musluk suyu içme ve musluk suyu ile diş fırçalama. Zorunlu olarak musluk suyu kullanılacaksa 3-5 dakika kaynatılmalıdır.
- Salata ve çiğ sebzeler risk taşır, mümkün olduğunca tüketme.
- Tüm meyveleri soyarak ye.
- Pişmemiş, çiğ yiyecekler (et, balık, yumurta), pastörize edilmemiş süt ürünleri ve tekrar ısıtılan yiyecekler risk taşır, unutma.
- İyi pişirilmiş ve sıcak yiyecekler tercih et.
- Sokakta, açıkta satılan yiyecekleri satın alma.
- Büfeden yemek yenecekse çok sıcak ya da dondurulmuş yiyecekleri tercih et, iki saatten uzun süre beklemiş yiyecekleri tercih etme.
- Deniz ürünleri risk taşıyabilir, dikkatli ol.
- Normalde yemediğin yiyecekleri, farklı baharatlı yiyecekleri deneme.
- Dondurma sıcak iklimlerde risk taşır.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcularda seyahat, Jet-lag, turist ishali

## Kaynaklar

1. Kary JM, Lavallee M. Travel Medicine and International Athlete Clin Sports Med 26 (2007) 489-503
2. Pipe AL. International Travel and the elite athlete Clin J Sport Med Volume 21, Number 1, January 2011 62-66
3. Steiner ME, Quigley DB, Wang F, Balint CR, Boland AL Jr. Team physicians in college athletics. Am J Sports Med. 2005;33(10):1545-1551.
4. Schweltnus MP, Derman WE, Jordaan E, Page T, Lambert MI, Readhead C, et al. Elite athletes travelling to international destinations >5 time zone differences from their home country have a 2–3-fold increased risk of illness Br J Sports Med 2012;0:1–6
5. Reilly T, The Traveling Athlete in Atkinson G, Reilly T editors Sports, Leisure and Ergonomics taylor &Francis 2013 69-73
6. Motaung S Travelling with football teams : main article CME May 2010 Vol.28 No.5 pp. 230-233(4)
7. Rosenbaum DA, Davis SW Issues Encountered by Physicians During International Travel With Youth National Soccer Teams sports Health vol 3 No 3 2011 p 230-234
8. Thomas P Sport and Traveling in Narvani AA,Thomas P, Lynn B editors. Key Topics In Sports Medicine UK Routledge 2006 p 275 –277
9. Derman W. Gudelines for composition of the Travelling medical kit for Sports Medicine professionals FIMS Position Statement International SportMed Journal, Vol.12 No.3, 2011, pp. 125-132.
10. Luke A, d'Hemecourt P. Prevention of Infectious diseases in Athletes Clin sports Med 26(2007) p 321-344
11. Schweltnus MP, Derman W. Sporda Katılımı önleyen diğer tıbbi durumlar in;Chan KM, Micheli L, Smith A et all team physician Handbook editor 2006 FIMS Team Physician handbook çeviri Takım Doktoru el kitabı 2. Baskı Editör Gur H 2013 P 098-150???
12. Reilly T, Waterhouse J, Burke LM, Alonso JM Nutrition for travel Journal of Sports Science Dec 2007 p. 1-19 DOI: 10.1080/02640410701607445 .
13. Lee A, Galvez JC Jet Lag in Athletes Primary Care Sports Health vol. 4 no. 3 2012 p 211-216
14. Grandjean AC, Ruud JS. The Traveling Athlete Maughan RJ editor Nutrition in sports IOC MEdical Commission Publication 2000 Blackwell Science 484-491
15. Samuels CH, Jet Lag and Travel Fatigue: A Comprehensive Management Plan for Sport Medicine Physicians and High-Performance Support Teams Clin J Sport Med \_ Volume 22, Number 3, May 2012 268- 273
16. Schobersberger W, Schobersberger B The Traveling Athlete: from Jet Leg to Jet Lag Am Col Sports Med Volume 11 & Number 5 & September/October 2012 222-223