

خواب و بیداری

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی لازم برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع، یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می کند، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می کند. در اغلب بیماری ها به ویژه در بیماری هایی که به واسطه آن ها هضم دچار اشکال می شود یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است. ساعت زیستی بدن^۱ با واکنش به نور، فعالیت های فیزیولوژیک را تنظیم می کند. از سوی دیگر اختلالات خواب منجر به بروز بیماری های مختلف در انسان می شود. بسیاری از بیماری ها از جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و تخمدان پلی کیستیک با اختلالات خواب مرتبط است. خوابیدن در زمان درست و مدت مناسب خوابیدن به حفظ سلامتی فرد کمک می کند.

در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آن ها با توجه به سنین، فصول و تفاوت های افراد مختلف متفاوت است.

چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب 6-10 ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیش تر از 10 ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیش تر از سالمندان است.

چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که به علت حضور در مهمانی، مریض داری یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید؛ ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالاً با خود گفته اید که «خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی گیرد». در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب، از اوایل شب (ساعت 10) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. خواب در این زمان به شما نشاط و انرژی می دهد. اما خوابیدن در غیر این ساعت، مخصوصاً بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر، شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از نهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کم تر کرده و کم کم این عادت خود را ترک کنند^۲. البته

^۱- Circadian Rhythm

^۲- علت اینکه کلمه «به تدریج» و «کم کم» در اینجا استفاده شده، این است که ترک عادت ناگهانی به بدن آسیب می رساند.

در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در مطالعات پژوهشی اخیر ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است.

فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است زمان خواب، پس از گذشتن غذا از سر معده، یعنی حدود 1/5 تا 2 ساعت بعد از صرف غذا باشد؛ چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم، ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود. خوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی‌شود. مطالعات جدید نشان داده که خوابیدن با فاصله کم بعد از خوردن غذا، عوارضی مانند چاقی و ریفلاکس به دنبال خواهد داشت.

قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

- قبل از خواب حتما باید مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه داشت.

برای این کار 5 روش پیشنهاد می‌شود:

1. پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارید.
2. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.
3. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود، مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف کنید.
4. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب به‌ویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه به رفع بعضی از بی‌خوابی‌ها کمک می‌کند.
5. تمرین‌های آرام‌بخشی (مانند ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات همراه با تنفس عمیق) برای ایجاد آرامش و دور کردن افکار مزاحم، مفید هستند.

کجا بخوابیم؟

محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد).
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
- بدون سرو صدا باشد.

- بدون بوی تند باشد.
- در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد
- در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد.

در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب به اعضای بدن فشار وارد نکرده و مانع جریان طبیعی خون در آن‌ها نشود.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت کرد و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود؛ همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.