

## خواب (۱)

حدود یک سوم از زندگی انسان در خواب می‌گذرد. خواب منظم برای حفظ عملکرد و سلامتی افراد بسیار ضروری است. یک انسان بالغ برای برخورداری از ظرفیت عملکردی مناسب در طول روز، به ۸ الی ۹ ساعت خواب در طول شب با حداقل دوره‌های قطع شبانه نیاز دارد. چرخه خواب و بیداری یکی از چرخه‌های زیستی است که توسط عملکرد فیزیولوژیک بدن، در روشنایی و تاریکی، فعالیت‌های کاری، تفریحی و غیره تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

خواب بخش عمده‌ای از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد، پس نگرانی افراد بر نوع و زمان خواب کاملاً بیهی است. برنامه‌ی خوابیدن افراد متفاوت بوده و از آنجایی که دوران مدرسه طیف گسترده‌ای از تغییرات را در زندگی کودکان و نوجوانان پدید می‌آورد، ساعت خواب آن‌ها نیز نیازمند مدیریت صحیح است.

یکی از مشکلات رایج در بین افراد نداشتن خوابی آسوده است که ممکن است یکی از موارد زیر ارتباط داشته باشد:

- عوامل محیطی مانند سر و صدا

• مسلماً سروصدای زیاد در اتاق خواب یکی از علت‌های مهم بی‌خوابی و به خصوص بیدار شدن‌های مکرر است. آپارتمان‌های پر ازدحام با دیوار و سقف‌های بدون عایق صدا می‌تواند سبب آشفتگی خواب شود.

• دمای هوای نامناسب یکی دیگر از اختلالات محیطی است. سرد بودن یا گرم بودن دمای محل خواب می‌تواند مانع خواب فرد شده یا اینکه، فرد را از خواب بیدار کنند.

• نور نامناسب محیط می‌تواند مانع خواب فرد شود. هر چه میزان نور اتاق بیشتر باشد، احتمال اینکه فرد خواب راحتی داشته باشد، کمتر می‌شود.

- علل روانی

مشکلات روحی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، استرس مزمن می‌تواند سبب ایجاد بی‌خوابی شوند.

- داروها

داروهای ضدافسردگی، سرماخوردگی و آنفولانزای حاوی الکل؛ داروهای ضد درد حاوی کافئین؛ دیورتیک‌ها، کورتیکواستروئیدها، هورمون تیروئید، و داروهای فشار خون بالا می‌توانند عوارض همچون بی‌خوابی را به دنبال داشته باشند.

- وضعیت تیروئید

پرکاری یا کم‌کاری غده تیروئید می‌تواند بر ناهماهنگی هورمونی که به خواب رفتن یا در خواب ماندن را سخت می‌کند، تأثیر بگذارد.

- رفلکس اسید

در این شرایط اسید از معده بازگشت کرده و به نای وارد می‌شود و گاهی اوقات منجر به سوزش معده می‌شود.

- چربی اضافی شکم

زمانی که چربی زیادی در ناحیه‌ی شکم حمل می‌کنید، بدن شما زمانی که دراز می‌کشید لازم است برای تنفس سخت‌تر کار کند که همین سبب بروز مشکلات خواب می‌شود. چربی شکم سطوح بالاتر التهاب را در بدن بر می‌انگیزد که سبب بوجود آمدن اختلال در مسیرهای عصبی که کنترل خواب را بر عهده دارند، می‌شود.

- عوامل برهم زننده سیکل طبیعی خواب:

در بسیاری از مشاغل افراد مجبورند که شب تا صبح را بیدار بمانند. شب بیداری باعث به هم ریختن ریتم خواب و در نهایت بی‌خوابی در این افراد می‌شود. مانند پرستاران، پزشکان، نگهبانان، کارمندان اورژانس، آتش‌نشان‌ها، خلبانان، رانندگان و غیره. همچنین کسانی که به غرب یا شرق دنیا مسافرت می‌کنند، موقع خواب و بیداری خود دچار مشکل می‌شوند. علت آن است که ساعت داخلی بدن آنها طبق روال قبلی، خواب آلوده می‌شود یا از خواب بیدار می‌شود، در حالی که مکان جدید، ساعت خواب و بیداری دیگری را طلب می‌کند. هر چه مسافت طی شده بیشتر باشد، مشکل این افراد نیز شدیدتر خواهد بود. این افراد اگر به دنبال راه‌حلی نباشند ممکن است تا چند هفته، در خواب و بیداری خود مشکل پیدا کنند. مصرف ملاتونین طبق دستور پزشک یکی از درمان‌های خوب برای رفع مشکل بی‌خوابی این افراد خواهد بود.

رفع تمام عواملی که سبب ایجاد بی‌خوابی می‌شوند در داشتن خوابی بهتر موثر هستند، پس بهتر است برای داشتن خوابی راحت‌تر:

- سعی کنید همیشه در ساعت معینی به تخت خواب بروید و یا از خواب بیدار شوید، تا بدنتان به زمان معین خواب و بیداری عادت کند. بهترین مقدار خواب برای یک فرد بالغ ۷-۹ ساعت و بهترین زمان بین ساعات ۱۰ شب تا ۵ صبح است.

- شرطی شدن بد خوابی را از بین ببرید و تمرین‌های آرام‌سازی ذهن و عضلات را بیاموزید.

- از چرت زدن در طول روز بپرهیزید. چرت زدن در طول روز می‌تواند به خواب رفتن شبانه را سخت‌تر نماید. اگر شما احساس می‌کنید نیاز به چرت زدن دارید، آن را محدود به ۳۰ دقیقه قبل از ساعت ۳:۰۰ نمایید.

- زمانیکه در رخت خواب هستید اما خوابتان نمی‌برد، از تخت خود خارج شوید. سعی نکنید خودتان را مجبور به خواب رفتن کنید. اینکار اضطرابتان را افزایش می‌دهد. بلند شوید، اتاق خواب را ترک کنید، کارهای آرامش بخش، مانند خواندن،



نوشیدن یک فنجان گرم چای بدون کافئین، دوش گرفتن، و با گوش دادن به موسیقی آرامش بخش انجام دهید. وقتی که شما خواب آلود شدید مجدد به رختخواب بروید.

نگارش: نصیبه میر فلاح

کارشناس تغذیه