

توصیه‌هایی برای خواب بهتر

آنچه همگان باید در مورد خواب راحت بدانند.



Easy Sleep

ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲

توصیه‌هایی برای خواب بهتر.....

خواب یکی از نیازهای بنیادین زندگی است که نقش مهمی در تندرستی، رشد، رفع خستگی ذهنی و جسمی، تثبیت حافظه، و تنظیم خلق دارد. میزان خواب کافی برای هر شخص به زمینه‌های ارثی، سن، محیط، عادات شغلی و اجتماعی او بستگی دارد. معمولاً ۸ ساعت خواب در شبانه روز برای میانسالان طبیعی در نظر گرفته می‌شود ولی نیازهای بسیاری از افراد با ۶-۵ ساعت خواب نیز رفع می‌گردد. نوزادان و کودکان در حال رشد بیشتر ساعات شبانه روز را می‌خوانند و سالخوردگان معمولاً به بیش از ۵ ساعت خواب و یا چرت زدن‌های کوتاه روزانه نیازی ندارند. کیفیت خواب مهمتر از کمیت و ساعات آن است، یعنی خواب باید عمیق و پیوسته باشد و فرد پس از برخاستن احساس سرزندگی و نشاط کند. خواب سطحی، منقطع و پر از کابوس، یا همراه با خروپف یا بیماری‌های گذرا خواب مطلوبی نیست و نهایتاً منجر به خستگی مزمن روزانه و کاهش کارایی شغلی فرد می‌گردد.

«اختلال در شروع خواب» یا «اختلال در حفظ و نگهداری خواب» نیز نهایتاً وضعیت مشابهی ایجاد می‌کند.





رعایت چند نکته ساده که از آن‌ها با عنوان
«اصول بهداشت خواب» یاد می‌شود
 می‌تواند بی‌خوابی و بد خوابی را در بسیاری

از افراد رفع کند. اگر علیرغم رعایت این موارد، مشکلات ادامه یافت
 مراجعه به متخصصین و **کلینیک‌های خواب (Sleep Clinics)** ضرورت
 خواهد یافت. بیماری‌های گوناگون ویژه خواب نظیر نارکوپسی، شب
 ادراری، خواب‌گردی، پرش‌های عضلانی شبانه، دندان قروچه، حملات
 هراس یا تشنج شبانه، و مهم‌تر از همه خروپف و مشکلات تنفسی
 - ریوی حین خواب (Sleep apnea) در کلینیک خواب بررسی
 می‌شوند. با یک شب خوابیدن در آنجا و با چندین ساعت نوابرداری از
 مغز، قلب، عضلات و عملکردهای تنفسی می‌توان علت خستگی مزمن
 روزانه را مشخص کرد.

امید است مطالعه و اجرای موارد ساده زیر به شروع و نگهداری خواب
 عمیق و کافی خوانندگان آن کمک کند و بهبود عملکردهای روزانه آنان
 را در پی داشته باشد.



..... محیط خواب

- ♦ محل خواب باید ثابت باشد، پس به خوابیدن در یک مکان عادت کنید و اتاق خواب و محل تخت خواب یا رختخواب خود را دائماً تغییر ندهید.
- ♦ تاریکی محیط به افزایش ترشح **ملاتونین** (یکی از هورمون‌های بدن که در ایجاد خواب موثر است) و بهبود خواب می‌انجامد. در صورت لزوم می‌توان از پرده‌های ضخیم کمک گرفت. البته برخی افراد نور ملایم (مثلاً به رنگ آبی) را بیشتر می‌پسندند.
- ♦ آرامش و سکوت بسیار مهم است، گاه موسیقی ملایم یا صدای امواج دریا (با گوشی یا هدفون) اثر مثبتی دارد و صداهاى مزاحم محیطی و شلوغی همسایه‌ها یا سایر ساکنین خانه را حذف می‌کند.
- ♦ بعضی‌ها در سکوت شب احساس تنهایی می‌کنند و بلند بلند با خودشان حرف می‌زنند تا بخوابند.





♦ دمای اتاق باید مناسب باشد، و در صورت امکان هوای تازه از پنجره‌ها جریان یابد. دستگاه‌های تهویه مطبوع، بخارسرد، یا یونیزه کننده‌ها نیز گاهی مفیدند.

♦ رنگ‌های سرد نظیر آبی برای اتاق خواب مناسب‌ترند.

♦ بالش مناسب یا طبی مطابق با ساختمان بدن خود انتخاب کنید. برخی افراد با بالش خنک بهتر می‌خوابند (مثلاً با گذاشتن روبالشی به مدت چند دقیقه در یخچال!).

♦ تشک و بالاپوش نرم، مناسب و راحت و همچنین لباس خواب مناسب (ترجیحاً با الیاف طبیعی) توصیه می‌شود.

♦ بعضی‌ها با چشم بند یا با پوشاندن گوش‌ها، محرک‌های محیطی را حذف می‌کنند.

♦ میدان مغناطیسی حاصل از موبایل، تلفن، تلویزیون و رادیو به نظر عده‌ای می‌تواند بر امواج طبیعی مغز اثر منفی بگذارد. به هر حال خاموش کردن وسایل الکتریکی و مخابراتی مزاحم قبل از خواب فراموش نشود.

♦ وجود ساعت در اتاق خواب (به‌ویژه صدای تیک تاک آن) بسیاری از مردم را می‌آزارد.





..... عادات مناسب

♦ بهره‌مندی از نور روز و گردش در طبیعت باعث می‌شود از تاریکی و آرامش شب لذت بیشتری ببرید. عدم تحرک، بیکاری، ورزش نکردن و عدم صرف انرژی در طول روز باعث آشفتگی خواب شبانه خواهد شد.

♦ چرت زدن‌های مکرر در طول روز یا خواب بعد از ظهر مانع خواب کافی شبانه خواهد بود، در حالی که سحرخیزی خواب شب را بهتر می‌کند.

♦ ساعت شروع و پایان خواب شبانه باید همواره ثابت بماند و این اصل حتی در روزهای تعطیل رعایت شود. یکی از علل بد خوابی افراد، نامنظم بودن خواب آن‌ها، شب زنده داری، مسافرت یا خواب زیاد در ایام فراغت است که **ساعت زیستی مغز** را مختل می‌کند. برای تنظیم این ساعت درونی شاید مجبور شوید چندین روز پیاپی اصلاً در طول روز نخوابیده به خواب کوتاه شبانه اکتفا نمایید تا تدریجاً خواب در ساعت معین برقرار شود.





♦ **رفتارهای شرطی** نقش مهمی در تنظیم خواب دارند، به عنوان مثال اگر چند شب پیاپی در یک اتاق بی‌خوابی داشته و در تخت‌خواب با بی‌خوابی مبارزه کنید، شب‌های بعد نیز برای خواب در همان محل مشکل خواهید داشت.

عادت به تماشای تلویزیون یا انجام تکالیف روزمره شغلی یا مرور مشکلات و مسائل شغلی در بستر نیز همین وضع را ایجاد می‌کند. پس اولاً: اتاق خواب را فقط برای خواب بگذارید (نه برای تماشای تلویزیون) ثانیاً: اگر ظرف ۱۰ دقیقه در بستر خوابتان نبرد به اتاق دیگری رفته به کار دیگری (مثلاً کتاب خواندن، تمیز کردن وسایل یا ورزش سبک) مشغول شوید.

ثالثاً: فقط هرگاه کاملاً خسته و خواب‌آلود شدید به رختخواب برگردید. (حتی اگر طی شب‌های اول این برنامه، فقط مدت کوتاهی بتوانید بخوابید).



♦ تماشای فیلم‌های پر هیجان، مطالعه روزنامه و مطالب جالب و مهیج پیش از خواب شبانه توصیه نمی‌شود. خواندن مطالب طولانی، تکراری و خسته کننده می‌تواند اثر خواب آور داشته باشد. (مثلاً مطالب همین جزوه!)

♦ ورزش سنگین در ساعات آخر شب توصیه نمی‌شود ولی ورزش کافی در ساعات صبح یا عصر خستگی مطبوعی برای خواب شبانه ایجاد کرده، با تنظیم دمای بدن و متعادل ساختن مواد شیمیایی و هورمونی به شروع خواب آسوده کمک می‌کند. نرمش سبک یا پیاده روی کوتاه مدت پیش از خواب نیز همین اثر را دارد.

♦ دوش گرفتن با آب ولرم و عصاره‌های گیاهی معطر یا ماساژ سر و صورت، گردن و بازو به شروع خواب در برخی افراد کمک می‌کند.

♦ طاقباز یا به پهلو خوابیدن، در آغوش گرفتن بالش (عروسک در





کودکان)، گذاشتن توپ تنیس در جیب پیژامه (برای جلوگیری از دمر خوابیدن!) از عادات شخصی افراد مختلف است.

♦ گاهی با رعایت همه تدابیر نمی‌توانید به میزان کافی بخوابید، پس در زمان‌های معینی از روز یا شب دراز بکشید و با چشم بسته سعی کنید به آرامش برسید، همین کافی است.

بیماری‌ها و خواب

مراحل گوناگون خواب شبانه نظیر **مرحله حرکات سریع چشم‌ها (REM)** و **مراحل ۱ و ۲ (خواب سبک)** و **مراحل ۳ و ۴ (خواب عمیق)** و همچنین بیماری‌های بنیادین خواب در این بحث نمی‌گنجند. به طور خلاصه اشاره می‌کنم که مشکلات متعدد جسمی و روحی می‌توانند بر کمیت و کیفیت خواب تاثیر بگذارند. از طرفی بی‌خوابی نیز می‌تواند بیماری‌های موجود در هر فرد را تشدید کند.

♦ به ندرت اختلالات خواب نشانه‌ای از بیماری‌های مهم مغزی نظیر صرع و تومورها هستند، لذا لازم است بیمار مورد بررسی‌های تخصصی (نوار مغزی، سیتی اسکن و ...) قرار گیرد.



- ♦ ضربه به سر باعث بی‌خوابی طولانی مدت در برخی افراد می‌شود.
- ♦ چاقی بیش از حد به‌ویژه با ایجاد اختلال در تنفس می‌تواند منجر به خروپف و اختلال خواب شود.
- ♦ بیماری‌های قلبی، ریوی، گوارشی، آلرژیک، پروستاتیسیم و بسیاری از بیماری‌های مغز و اعصاب (آلزایمر، MS، پارکینسون، میگرن و صرع) بد خوابی یا بی‌خوابی ایجاد می‌کنند و به درمان اختصاصی نیاز دارند.
- ♦ **سندرم پای بی‌قرار (RSL)** یکی از علل شایع اختلال شروع خواب است که تقریباً به راحتی توسط متخصصین مغز و اعصاب درمان می‌شود. در این حالت فرد در شروع خواب احساس فشار، درد یا گزگز در پاها (یا گاهی دست‌ها) می‌کند به طوری که مجبور است آن‌ها را تکان بدهد یا راه برود.
- ♦ در بعضی بیماری‌های روانی خاص، فرد می‌پندارد که اصلاً نمی‌خوابد، در حالی که گزارش اطرافیان حاکی از خواب کافی اوست.
- ♦ تغییر وضعیت خواب در دوره‌هایی از زندگی (مثلاً بارداری یا عادت ماهیانه خانمها یا در زمان بلوغ) را ناچار باید تحمل کرد.



♦ تولد یک نوزاد جدید نیز طبیعتاً فرصت خواب کافی را از مادر (وپدر؟) می‌گیرد ولی اگر همزمان با نوزادش هر بار چند دقیقه یا چند ساعت بخوابد یا دراز بکشد بخشی از استراحت مورد نیازش تامین خواهد شد.

داروها

مبتلایان به بیماری‌های اضطرابی و افسردگی باید با روش‌های دارویی و غیر دارویی مناسب تحت درمان قرار گیرند. اختلال خواب در این افراد فقط یکی از نشانه‌های بیماری است و تنها با درمان بیماری زمینه‌ای مداوا خواهد شد، غیر از این مورد، کاربرد خود سرانه داروهای اعصاب به عنوان «قرص خواب» توصیه نمی‌شود زیرا صرف نظر از عوارض احتمالی، تاثیر خواب آور آن‌ها پس از چند هفته از بین خواهد رفت و ممکن است اثرات منفی آن‌ها بر تنظیم خواب فرد ظاهر شود. البته پزشکان ممکن است با در نظر گرفتن بسیاری از مسایل برای مدتی کوتاه (۱-۲ هفته) و در موارد خاص داروی خواب آور تجویز نمایند.



ملاتونین و برخی داروهای گیاهی نیز به عنوان خواب آور در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند.

بیخوابی عارضه جانبی بعضی از داروهای قلبی، گوارشی، ضد فشار خون، ریوی و ... است، بعلاوه، برخی داروهای غیر اعصاب نیز می‌توانند به بهبود خواب نیز کمک کنند.

تغذیه

♦ مواد خوراکی گوناگون در کاهش یا افزایش کیفیت یا زمان خواب موثر شمرده شده اند، به هر حال مشخص است که پر خوری و همچنین گرسنگی و مواردی مثل مصرف الکل و سیگار بر خواب تاثیر منفی داشته، شام سبک و حساب شده به بهبود خواب شبانه کمک می‌کند.

♦ قهوه و چای پررنگ و سایر نوشیدنی‌های کافئین دار نظیر کولاها مانع خواب مناسب می‌شوند. با توجه به تاثیرات طولانی مدت کافئین





توصیه می‌شود از عصر به بعد (مثلاً ۳-۲ بعدازظهر) چای و قهوه مصرف نشود. یک لیوان شیر گرم یا برخی دم کرده‌های گیاهی نظیر گل گاوزبان جانشین مناسبی برای چای شبانه هستند.

♦ اصولاً مصرف بیش از حد مایعات (به‌ویژه چای و ...) پیش از خواب با افزایش حجم ادرار منجر به بیداری شبانه می‌شود.

♦ در بعضی از رژیم‌های لاغری، شام به کلی حذف می‌شود که با ایجاد گرسنگی و کاهش قند خون باعث بیداری نیمه شب و به هم خوردن الگوی خواب خواهد شد.

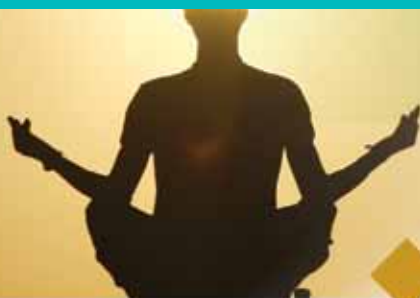
♦ پرخوری شبانه اثر بدی بر خواب شب دارد، لذا صرف شام سبک با فاصله کافی از زمان خوابیدن توصیه می‌شود.

♦ می‌توان ترکیبی از لبنیات (مثلاً شیر یا ماست) با یکی از مواد نشاسته‌ای (نان، بیسکوئیت، برنج) را جانشین غذاهای چرب و گوشتی کرد. ترکیب شیر و موز (هر دو حاوی ماده خواب آور **تریپتوفان**) نیز شام مناسبی محسوب می‌شود.

ایجاد آرامش

- ♦ دلهره، ترس، اضطراب و افکار اضافی را با خود به رختخواب نبرید.
- ♦ قبل از خواب به مرور افکار تنش‌زا و مشکلات روزمره خانوادگی، شغلی و اجتماعی نپردازید و وقت دیگری را (مثلاً هر روز ۵ بعد از ظهر به مدت یک ساعت) به این امر اختصاص دهید.
- ♦ شما برای تخلیه احساس خشم و انتقام نیز به زمان و مکان مناسبی در ساعات روز نیاز دارید (مثلاً حین پیاده‌روی یا ورزش‌های رزمی و پر تحرک) و گر نه خواب خوش خود را فدای این احساس بی‌موقع خواهید کرد!
- ♦ گاهی می‌توان رفع مشکل را به گذر زمان سپرد و ساعات روز و شب خود را به تلاش بی‌ثمر نگذرانید.
- ♦ موارد نگرانی خود و علل آن‌ها را به روی کاغذ بیاورید و در موقع مناسب به نوشته‌های خود بنگرید. به این ترتیب علاوه بر کنترل ذهن و کاهش احساسات منفی، شاید با این کار بتوانید به پیدا کردن راه حل مناسب کمک کنید.





- ♦ روش‌های عملی و تکنیک‌هایی نظیر **یوگا**، **بیوفیدیک**، **تمرکز** (Meditation) و **آرامش** (Relaxation) که توسط مربیان دوره دیده آموزش داده می‌شوند، نیز در برخی افراد موثرند.
- ♦ **دعا و نماز و نیایش قبل از خواب** تجربه موفق‌تری برای ایجاد آسودگی و خواب آرام در بسیاری از افراد بوده است.

خوب بخوابید و خواب‌های خوب ببینید.



آیا می دانید؟

خواب نقش مهمی در تندرستی، رشد، رفع خستگی ذهنی و جسمی
تثبیت حافظه و تنظیم خلق دارد.



بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان



بهداشت و درمان صنعت نفت اصفهان

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی
آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد.

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان www.piho.ir

پست الکترونیک info@piho.org

