اهمیت خواب در طب ایرانی:

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی 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 کرده به آن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می کند. خواب و استراحت موجب تجمع قوا شده و در اغلب بیماری ها به ویژه در بیماری هایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده؛ یکی از بهترین تدابیر توصیه به خواب است. در طب ایرانی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها با توجه به سنین، فصول و ویژگی های افراد مختلف متفاوت است.



چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب ۶ تا ۱۰ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است؛ کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است.

(۱)

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 احتمالا با خود گفته اید که " خواب روز هیچ وقت جای خواب شب را نمی گیرد." در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب (ساعت ۹تا ۱۱) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می دهد؛ اما خواب 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 ناهار عادت دارند بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند. به طور کلی خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در مطالعات پژوهشی اخیر ارتباط خواب روز با چاقی دیابت و کبد چرب تایید شده است.



(۲)

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

قبل از خواب حتماً باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت. و نیز:

- پاها گرم تر از سر نگه داشته شود.
- رختخواب یا تشک طوری قرار داده شود که سر کمی بالاتر از پاها قرار گیرد.
- وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی می شود مانند سر و صدا و نور شدید برطرف شود.
- شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب به ویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه گاه به رفع بعضی از بی خوابی ها کمک می کند.
- ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش خواب کمک می کند.



(۳)

کجا بخوابیم؟ محل خواب باید:

- 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 اتاق کاملاً تاریک باشد.
- در طی 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.
- رختخواب زیاد نرم یا زیاد سفت نباشد.



در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیاورد و مانع جریان طبیعی خون در آن ها نشود. بهتر است جنس لباس خواب نخی یا پنبه ای باشد تا عرق را جذب کند.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل را رعایت نمود . خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی شود.

- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان یک ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود.
- همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.

تلفن همراه خود را شب ها موقع خواب مخصوصاً در هنگام شارژ شدن نزدیک سر خود قرارندهید.

فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است خواب حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت پس از صرف غذا باشد؛ چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و بد خوابیدن می شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی شود.

منبع:

کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

تهیه کننده : فاطمه بوژآبادی

شماره تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۰۵۱۴۱۴۲۷۲۰۲

مشاور دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
معاونت بهداشت

توصیه های طب ایرانی درباره خواب و بیداری



گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

واحد طب ایرانی

شهریور ۱۴۰۳