پوشش هنگام خواب

- 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.
- ملحفه نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود.
- کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.

توصیه های قبل از خواب

- خالی بودن مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع قبل از خواب
- رعایت حداکثر فاصله از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل در هنگام خواب و نخوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ

- باید مدتی قبل ازخواب، مغز را در حالت آرامش نگه داشت؛ برای این کار موارد زیر پیشنهاد می گردد:

۱. قرار دادن سر کمی بالاتر از پاها
۲. برطرف کردن عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود؛ مانند سر و صدا و نور شدید
۳. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته ی طبیعی مانند: صدای آب یا برگ درختان
۴. انجام تمرین‌های آرامبخش برای دور کردن افکار مزاحم مانند: ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات همراه با تنفس عمیق

منبع:
بسته خدمات طب ایرانی ویژه غیرپزشک دکتر راضیه نبی و همکاران، ۱۴۰۱
کتاب سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی، دکتر حوریه محمدی و همکاران، ۱۴۰۱

جهت مشاوره و دریافت خدمات طب ایرانی به مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

معاونت امور بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
شبکه بهداشت و درمان شهرستان میبد

راهکارهای بهبود خواب
از دیدگاه طب ایرانی



گردآورنده:

کارشناسان برنامه سلامت میانسالان و آموزش و ارتقاء سلامت

شبکه بهداشت درمان شهرستان میبد

با نظارت دکتر سعیده صباغ زادگان متخصص طب سنتی

گروه هدف: عموم مردم

سال ۱۴۰۳

مقدمه

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و 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.

بسیاری از بیماری ها از جمله سندرم متابولیک کبد چرب و تخمدان پلی کیستیک با اختلالات خواب مرتبط است. همچنین اختلالات خواب با ایجاد بی نظمی در بدن، ایجاد التهاب و به هم ریختن سطح هورمونهای بدن باعث ناباروری می شود.

در طب ایرانی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که در سنین و مزاج های مختلف متفاوت است.



خواب مناسب

خواب مناسب به خواب شبانه که زودهنگام و به صورت پیوسته باشد گفته می شود.

بهترین طول مدت خواب برای بزرگسالان ۶ تا ۸ ساعت است. کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ساعت در شبانه روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است.

از نظر علمی بهترین زمان خواب، از اوایل شب،ساعت ۱۰ تا صبح زود است. خواب در این زمان به شما نشاط و انرژی می دهد. اما خوابیدن در غیر این ساعت، مخصوصاً بعد از طلوع آفتاب و بعدازظهر، شما را کسل خواهد کرد. البته در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد.



فاصله خواب با غذا خوردن

زمان خواب بهتر است، پس از گذشتن غذا از معده، یعنی حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا باشد؛ خوابیدن با معده پر موجب اختلال هضم ، نفخ و بدخوابی شده و کیفیت خواب را کاهش می دهد.

توصیه های غذایی در بهبود خواب از نظر طب ایرانی

- مصرف سبزیجاتی نظیر کاهو، کدوسبز و خرفه
- کاهش مصرف غذاهای نفاخ، تند و شور
- نخوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده
- نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن
- عدم نوشیدن آب بین خواب و بلافاصله بعد از خواب

