

## چرا سن 40 سالگی آغاز بی خوابی است؟

خواب عمیق زمانی امکانپذیر است که سلامت ذهن و جسم در حد مطلوبی باشد.



خواب عمیق زمانی امکانپذیر است که سلامت ذهن و جسم در حد مطلوبی باشد. سلامت نیوز: از سی‌امین سال تولد، میزان ترشح هورمون تستوسترون در مردان به طور سالانه یک تا دو درصد کاهش پیدا می‌کند. به گزارش ایسنا، از سن 40 سالگی کیفیت خواب مردان به تدریج تحلیل می‌رود. آیا بین کاهش ترشح تستوسترون و کاهش خواب ارتباطی وجود دارد؟ متخصصان دپارتمان روانشناسی دانشگاه مونترال می‌گویند: بین کاهش میزان تستوسترون در مردان بالای 50 سال و کم شدن میزان خواب آنها بویژه خواب عمیق، ارتباط مستقیم وجود دارد. خواب عمیق زمانی امکانپذیر است که سلامت ذهن و جسم در حد مطلوبی باشد. در مردان جوان 10 تا 20 درصد کل زمان خواب را خواب عمیق تشکیل می‌دهد تا سن 50 سالگی، این رقم به 5 تا 7 درصد کاهش می‌یابد و برای مردان بالای 60 سال تقریباً دیگر اثری از خواب عمیق وجود ندارد. به گزارش سایت اینترنتی فال اسلیپ، این تغییر میزان تستوسترون عامل اثرگذاری روی خواب است. بنابراین فقدان خواب عمیق یک مشکل جدی است که می‌توان با هورمون تستوسترون آن را درمان کرد. البته از آنجایی که هورمون درمانی هم عوارض جانبی دارد می‌توان با درک بهتر این مکانیسم به روش‌های بهتری برای درمان کم خوابی در سنین بالا دست پیدا کرد.