

در سنين بالا کمتر بخوابيد



دانشمندان اخیرا به این نتیجه رسیده‌اند که با وجود افزایش تمایل افراد به خوابیدن در دوران کهنسالی، در واقع سالمندان به خواب کمتری نیاز دارند. به گفته آنها، احساس خواب‌آلودگی در بین کهنسالان بیشتر به ضعف تاثیر داروهای بازمی‌گردد که این افراد مصرف می‌کنند و سالمندان باید سعی کنند به جای خواب زیاد فعالیت ذهنی و بدنی داشته باشند و از بی‌تحرکی بپرهیزند.

البته پزشکان این نکته را نیز خاطرنشان می‌کنند که برخی سالمندان به دلایل گوناگون دچار بی‌خوابی می‌شوند و بی‌خوابی نیز به اندازه پرخوابی برای آنها زیان‌آور است. آنها توصیه می‌کنند که سالمندان در هنگام خواب، نور و صدای اضافی را قطع کرده و سعی کنند هر شب راس ساعت معینی به رختخواب بروند.

خوردن کافئین، غذا های تند و داروهای که به حفظ هوشیاری کمک می‌کند هم در فاصله 6 ساعت قبل از خواب توصیه نمی‌شود.

سالمندان توجه داشته باشند که 7 ساعت خواب شبانه برای آنها لازم است و در صورتی که به آسانی به خواب نمی‌روند، مطالعه می‌تواند به خواب آرام آنها کمک کند.

البته به خواب رفتن در حال تماشای تلویزیون یا گوش کردن رادیو نه تنها برای سالمندان بلکه برای دیگر گروه‌های سنی هم سودمند نیست

همشهری آنلاین