



بهترین زمان خواب از ساعت ۲۳ تا ۶ صبح است خواب

یک فوق تخصص بیماری‌های ریه و خواب با بیان اینکه بهترین زمان خواب از ساعت ۲۳ تا شش صبح است گفت: بیشترین سهم عمده اختلالات خواب، به سبک زندگی بر می‌گردد.

یک فوق تخصص بیماری‌های ریه و خواب با بیان اینکه بهترین زمان خواب از ساعت ۲۳ تا شش صبح است گفت: بیشترین سهم عمده اختلالات خواب، به سبک زندگی بر می‌گردد. بیش از ۳۰ تا ۴۰ درصد از کسانی که اختلال خواب دارند به خاطر مشکلات ناشی از سبک زندگی و نتایج آن است.

به گزارش ایسنا، مصطفی قانعی در یک برنامه رادیویی در رابطه با اپیدمی کم خوابی یکی از دلایل افزایش کم خوابی را مرتبط به فرهنگ دانست و گفت: در فرهنگ ما خواب همراه با نوعی تنبلی مطرح شده و هر جا خواستیم بگوییم کسی موفقیتی بدست آورده، گفتیم شب‌ها نخوابیده است و این باعث شده که خواب به عنوان یک ارزش تلقی نشود.

وی افزود: فیلم‌های خوبان را آخر شب می‌گذاریم، برنامه شادمان را در سیما، آخر شب پخش می‌کنیم یعنی اینکه ما هنوز برای خواب ارزشی قائل نیستیم در حالی که در قرآن به عنوان یکی از آیات بزرگ الهی، خواب شب نام برده شده و در دو جا اشاره شده که خواب چه معجزاتی را شامل می‌شود.

فوق تخصص بیماری‌های ریه و خواب متذکر شد: تقریباً از کسانی که به عنوان بیمار مراجعه می‌کنند، بالای ۹۰ درصدشان اختلال خواب دارند و این بدان معنا نیست که بیماران همه اختلال خواب دارند، به این معناست که علت بهبود نیافتن بعضی از بیماری‌ها اختلال خواب است.

وی ادامه داد: دلیلش این است که انسان یک هورمون رشد دارد، اگر بزرگسال باشد، در خواب باعث تعمیر بدن می‌شود و اگر خردسال باشد باعث رشد بدن می‌شود.

قانعی با تاکید بر اینکه علاوه بر کمیت، کیفیت خواب نیز مهم است، تصریح کرد: شاخص کیفیت خواب این است که وقتی کسی صبح از خواب بیدار شد، باید سرشار از نشاط باشد. همین نشانه کافی است کسی که صبح بلند می‌شود ولی نشاط ندارد یعنی کیفیت خواب نامناسب بوده است و باعث می‌شود که اگر رانندگی هم می‌کند، خواب آلود باشد و یا اگر سر کلاس است مطلب را متوجه نشود.

وی با اشاره به انتشار مقاله ای با عنوان نقاب دار بزرگ، گفت: در این مقاله علت افت تحصیلی بیشتر بچه‌ها را حالت خواب شبانه مطرح کرده، بنابراین خسارت‌های مشکلات خواب چه در بروز بیماری‌ها، چه در عدم کنترل بیماری‌ها، چه در ادامه رشد و تعادل بدن و چه در عقب ماندگی‌های تحصیلی در کشورهایی که برآورد شده، خسارت ده‌ها میلیارد دلاری بوده است.

وی در رابطه با عوامل ایجاد کننده بی خوابی گفت: بیشترین سهم عمده اختلالات خواب، به سبک زندگی بر می‌گردد. بیش از ۳۰ تا ۴۰ درصد از کسانی که اختلال خواب دارند به خاطر مشکلات ناشی از سبک زندگی و نتایج آن است، برای مثال کسی که با معده پر می‌خوابد نباید انتظار داشته باشد خواب خوب داشته باشد، باید سه ساعت بعد از شام خوابید.

قانعی متذکر شد: آن سهمی که در خورخور شبانه است حدوداً ۴ درصد است که بخشی از آن بخاطر اختلالات ساختاری است و بخشی هم به خاطر چاقی است که بیش از حد ایجاد شده و در مردان شیوعش بیشتر است. این چهار درصد می‌شود گفت بیماری است اما عمده اختلال خواب مردم، ناشی از اختلال تغذیه، عدم اهمیت به خواب و اینکه ساعت خواب مناسب ندارند و سر وقت نمی‌خوابند، می‌باشد.

وی در خصوص ساعت مناسب برای خواب گفت: کسی نباید بعد از ۶ صبح خواب باشد و از ۱۱ شب هم زودتر بخوابد، چون مؤثر نیست. اکثر بیماری‌ها در اثر خواب بیش از حد ایجاد می‌شود که این هم به خاطر خواب‌هایی است که از ۶ صبح به بعد آغاز می‌شود و این مطالعه ای بوده که در کانادا انجام شده و اثبات شده است.