



آیا ۶ ساعت خواب شبانه کافی است

شواهد جدید نشان می دهد که داشتن یک خواب خوب شبانه می تواند سال ها به عمر شما اضافه کند.

شواهد جدید نشان می دهد که داشتن یک خواب خوب شبانه می تواند سال ها به عمر شما اضافه کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، بنابراین چه میزان خواب بسیار کم است و چقدر برای حمایت از یک زندگی طولانی و سالم کافی است؟

دکتر «راج داسگوپتا»، دانشیار پزشکی بالینی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، می گوید: «محدوده خوابی که توصیه می کنم ۷ تا ۹ ساعت در شب است که نقطه شیرین آن حدود ۸ ساعت است.»

دکتر «نیتون ورما»، پزشک خواب، تاکید کرد: «پیامدهای طولانی مدت خواب ناکافی با چاقی، دیابت، فشار خون بالا و سایر بیماری های قلبی عروقی مرتبط است.»

مرکز پیشگیری از بیماری ها، توصیه های خواب روزانه را بر اساس سن تعیین می کند. بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ ساله باید هر شب حداقل هفت ساعت بخوابند، در حالی که افراد مسن ممکن است نزدیک به ۹ ساعت بخوابند. برای نوجوانان، این میزان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز افزایش می یابد.

محققان بر اهمیت داشتن یک برنامه خواب منظم برای بهینه سازی کیفیت خواب تاکید دارند.

محققان نکات زیر را برای داشتن خواب خوب پیشنهاد می کنند:

• محدود کردن مصرف کافئین و الکل زیرا می توانند در چرخه طبیعی خواب اختلال ایجاد کنند.

• اتاق خود را تاریک و ساکت نگه دارید تا از تولید ملاتونین در بدن که به خواب بهتر کمک می کند، حمایت کنید.

• ورزش منظم و اطمینان از پایان هر گونه فعالیت بدنی شدید حداقل دو ساعت قبل از خواب.

• حداقل یک ساعت قبل از خواب، لپ تاپ، تلفن یا تبلت خود را کنار بگذارید تا از تأثیر انتشار نور آبی بر زمان خواب و بیداری جلوگیری کنید.

نتایج یک مطالعه دیگر هم ارتباط قابل توجهی را بین خوش بینی و ویژگی های مختلف خواب نشان داد.

شرکت کنندگانی که سطوح بالاتر خوش بینی را گزارش کردند، ۷۴ درصد بیشتر از افرادی که کمتر مثبت اندیش بودند، علائم بی خوابی نداشتند.

محققان توضیح می دهند: «خوش بین ها رویدادهای استرس زا را به روش های مثبت تری تفسیر می کنند و نگرانی ها و افکار نشخوارکننده را در هنگام به خواب رفتن و در طول چرخه خواب خود کاهش می دهند.»