

برای تغییر ساعت بهاری برنامه‌ریزی کنید



جلو کشیدن ساعت در ابتدای بهار ممکن است با به هم ریختن ساعت درونی بدن مشکلاتی برای شما به دنبال بیاورد.

گرچه از قبل می‌دانید که یک ساعت خواب را از دست می‌دهید، اما ممکن است ندانید که اگر از پیش قدم‌هایی برای سازگاری با این تغییر ساعت بردارید، ممکن است چیزهای بیشتری را از دست بدهید.

شلبی هریس، رئیس بخش پزشکی رفتاری خواب در مرکز اختلالات خواب - بیداری در مرکز پزشکی مونت‌فیوره در نیویورک در این باره می‌گوید: "در دو روز تغییر ساعت بهاری و پاییزی حوادث رانندگی بیشتری رخ می‌دهد. اگر به علت تغییر ساعت این همه تصادف ایجاد می‌شود، فکر کنید کارهای دیگر چقدر تحت تأثیر قرار می‌گیرند." در واقع پژوهشی که در پاییز گذشته در "نشریه پزشکی نیوانگلند" منتشر شد، نشان‌دهنده اوج‌گیری شمار حملات قلبی به دنبال هر دو تغییر ساعت نیم‌سالانه بود، اما این افزایش پس از تغییر ساعت بهاری بارزتر بود.

به گفته دکتر آپاراجیتا ورما، مدیر پزشکی مرکز اختلالات خواب بیمارستان متدویست در هوستون، به طور معمول 24 تا 48 ساعت طول می‌کشد تا ریتم‌های شبانه‌روزی طبیعی ("ساعت بدن" شما) خودش را با تغییرات زمانی تطبیق دهد.

خبر خوب این است که با چند انجام کار ساده می‌توان این دوره گذر را راحت‌تر طی کرد:

از سه روز قبل از تغییر ساعت، زمان خوابتان را به تدریج هر روز 15 دقیقه جلوتر بیاورید. در عین حال صبح هم باید 15 دقیقه زودتر از خواب برخیزید.

سایر ریتم‌های بدنی‌تان را نیز مدنظر قرار دهید. در روزهای پیش از تغییر ساعت شام را یک ساعت زودتر بخورید و بعدازظهرها یا سر شب چرت نزنید.

ساعت‌های‌تان را در بعدازظهر یا غروب روز تغییر ساعت، و نه پیش از رفتن به بستر، تغییر دهید. به این ترتیب زودتر با وقت جدید را زودتر حس می‌کنید.

در روز اول تغییر ساعت، در اولین گام - با ایستادن نزدیک پنجره یا حتی رفتن به بیرون از خانه برای چند دقیقه - خودتان در معرض نور درخشان قرار دهید. این کار ریتم درونی شما را اندکی به جلو می‌اندازد. ورزش صبحگاهی در نور کافی هم همین اثر را دارد.

دست کم شش پیش از رفتن به بستر از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه اجتناب کنید.

در یکی دو روز پس از تغییر ساعت، برنامه روزانه سبکی را اتخاذ کنید، فعالیت‌های شدید را محدود کنید، در صورت امکان از رانندگی اجتناب کنید و از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

و فراموش نکنید که تغییر زمان می‌تواند برای افرادی از قبل دچار اختلال خواب هستند، حتی آشفته‌کننده‌تر باشد. این افراد باید مراقبت تخصصی در این مورد را مدنظر قرار دهند.

برای مثال افراد مبتلا به قطع تنفس حین خواب ممکن است در هنگام تغییر ساعت نیاز به درمان داشته باشند.

همشهری آنلاین