



خواب نیمروزی، بهداشتی نیست

یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه خواب نیمروزی، اصولاً از نظر علم پزشکی بهداشتی نیست، عنوان کرد: خواب نیمروزی را حتی برای تقویت حافظه نیز توصیه نمی‌کنیم.

خواب نیمروزی سبب افزایش مرگ و میر، سکت‌های قلبی و سکت‌های مغزی می‌شود. یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه خواب نیمروزی، اصولاً از نظر علم پزشکی بهداشتی نیست، عنوان کرد: خواب نیمروزی را حتی برای تقویت حافظه نیز توصیه نمی‌کنیم.

دکتر فرامرز امیری درگفت‌وگو با ایسنا، افزود: خواب نیمروزی سبب افزایش مرگ و میر، سکت‌های قلبی و سکت‌های مغزی می‌شود.

وی ضمن بیان این مطلب که اگر بناست افراد در میان روز، تجدید قوا کنند نباید این میزان استراحت به بیش از 15 دقیقه برسد، اظهار کرد: اگر به انجام فعالیتی چون درس خواندن مشغول هستید، این استراحت الزاماً به معنای عدم فعالیت و خوابیدن نیست، یک پیاده‌روی ساده و یا گوش دادن به یک موسیقی هم می‌تواند به عنوان استراحت ذهن در فواصل درس خواندن مفید واقع شود. زیرا مطالعه ممتد نیز موجب افت کارکرد مغز می‌شود.

امیری با اشاره به این‌که خواب نیمروزی در علم پزشکی امروز، خواب مضر محسوب می‌شود، اظهار کرد: تغییراتی در حین خواب در بدن انسان ایجاد می‌شود که اگر آن تغییرات در روز رخ بدهد این مسئله به ضرر بدن است و برای عروق مغز اثر مخرب دارد و فرد را مستعد ابتلا به سکت‌های قلبی و مغزی می‌کند.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: کسی هم که کمبود خواب شبانه دارد بهتر است مشکل خوابش را حل کند نه اینکه بخواهد آن را با خواب بعدازظهر جبران نماید. خواب نیمروزی نه تنها باعث می‌شود کارکرد مغزی افت کند بلکه فرد زمان مفید زندگی‌اش را نیز از دست می‌دهد.