

پیش از خواب شبانه غذای سنگین نخورید

یک روانشناس بالینی به سالمندان توصیه کرد که پیش از خواب شبانه از خوردن غذای سنگین خودداری کنند تا اختلالی در خواب شبانه آنان ایجاد نشود.



توصیه ای به سالمندان

پیش از خواب شبانه غذای سنگین نخورید

جام جم آنلاین: یک روانشناس بالینی به سالمندان توصیه کرد که پیش از خواب شبانه از خوردن غذای سنگین خودداری کنند تا اختلالی در خواب شبانه آنان ایجاد نشود.

شمس الدین کهانی افزود: سالمندان در صورت گرسنگی بین وعده غذاهای اصلی، غذای مختصری میل کنند تا خواب شبانه آنها مختل نشود.

وی به سالمندان توصیه کرد: خوردن مایعات از عصر به بعد را محدود کنند.

کهانی داشتن برنامه منظم غذایی، ورزشی و خواب در ساعات مشخصی در طول شبانه روز را در به هم نخوردن نظم خواب سالمندان موثر دانست و گفت: همچنین به منظور حفظ نظم خواب مصرف چای و قهوه باید کاهش یابد.

این روانشناس بالینی درباره اثرات داروهای مصرفی بر خواب سالمندان گفت: نظر به اینکه بیشتر سالمندان حداقل چهار نوع دارو برای بیماری های جسمی خود مصرف می کنند، داشتن آگاهی از اثرات خواب آوری آنان می تواند فرد را در کنترل اختلال خواب شبانه کمک کند. (ایرنا)