

بیماران بیشتر بخوابند



شاید شنیده باشید که خواب در تسریع فرآیند درمان و کاهش دوره نقاهت بیماران موثر است. این گفته به این معنی نیست که خوابیدن روند درمان همه بیماری‌ها را تسریع می‌کند. هنگام خواب سطح هورمون رشد در بدن به میزان قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند.

جام جم آنلاین: شاید شنیده باشید که خواب در تسریع فرآیند درمان و کاهش دوره نقاهت بیماران موثر است. این گفته به این معنی نیست که خوابیدن روند درمان همه بیماری‌ها را تسریع می‌کند. هنگام خواب سطح هورمون رشد در بدن به میزان قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند.

افزایش سطح هورمون رشد باعث افزایش سرعت جذب مواد غذایی و اسیدهای آمینه در سلول‌ها می‌شود و این تغییر به رشد و بازسازی سلول‌های آسیب‌دیده در بدن کمک می‌کند.

از سوی دیگر، هورمون مغز استخوان را تحریک می‌کند تا تعداد سلول‌های سیستم ایمنی را در بدن افزایش دهد. همچنین هنگام خواب میزان ترشح هورمون ملاتونین در بدن افزایش می‌یابد.

این هورمون در تنظیم چرخه‌های بیولوژیک بدن مانند خواب، بلوغ، قاعدگی و تغییرات خلق و خو نقش مهمی ایفا می‌کند.

ملاتونین مانع رشد سلول‌های سرطانی و تومورها می‌شود و میزان ترشح آنتی‌بادی در ترشحات بزاق را افزایش می‌دهد و به طور کلی موجب تقویت و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، بی‌تردید داشتن خواب کافی پس از روند درمان یا زمان ابتلا به بیماری می‌تواند نقش مهمی در بهبود بیماری داشته باشد.

کمبود خواب، سطح هورمون‌هایی را که در بدن استرس ایجاد می‌کنند، افزایش می‌دهد. ترشح بیش از اندازه این هورمون‌ها در بدن باعث افزایش و تشدید واکنش‌های التهابی می‌شود و سلامت عمومی فرد را بشدت در معرض خطر قرار می‌دهد.

بررسی‌ها و مطالعات انجام شده در این زمینه حاکی است، در شرایطی که فرد با آسیب‌دیدگی‌های استخوانی مواجه شده باشد، خوابیدن هیچ اثری در روند بهبود سلول‌های استخوانی ندارد، اما از آنجا که استراحت و نداشتن تحرک می‌تواند در بهبود شکستگی‌ها و آسیب‌های استخوانی موثر باشد، برخی متخصصان بر این باورند که شاید خواب به طور غیرمستقیم روند درمان را تحت تاثیر قرار دهد.

اغلب افرادی که در رختخواب بستری می‌شوند، نمی‌توانند هنگام شب خواب آرامی را تجربه کنند و اغلب از بی‌خوابی شبانه رنج می‌برند. یافته‌های اخیر محققان نشان می‌دهد، در چنین شرایطی خواب کافی و آرام بیش از هر عامل دیگری موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و آمادگی بدن را برای مقابله با بیماری افزایش می‌دهد بنابراین می‌توان گفت، خواب گزینه بسیار خوبی در تسریع روند بهبود بیمار است و به او کمک می‌کند با تقویت قوای بدنی، خود را از چنگال بیماری نجات دهد. (جام جم - ضمیمه سیب)

میترا مهدوی