



آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟

گزارش جدید مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا حاکی از آن است که ۲۸ درصد از بزرگسالان این کشور در شبانه روز کمتر از شش ساعت می‌خوابند.

همشهری آنلاین:

گزارش جدید مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا حاکی از آن است که ۲۸ درصد از بزرگسالان این کشور در شبانه روز کمتر از شش ساعت می‌خوابند.

به گزارش سرویس «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، این مرکز با اعلام آمار فوق افزود: اخیرا کارشناسان سلامت مدام هشدار می‌دهند که نداشتن خواب کافی می‌تواند به بروز مشکلات جدی جسمی و روانی منجر شود.

چطور بهتر و آرام‌تر بخوابیم؟

«سفوان بدر»، رئیس سابق آکادمی طب خواب در آمریکا گفت: تغذیه، ورزش و خواب به عنوان سه فاکتور مهم سلامتی و آسایش شناخته می‌شود. همچنین این سه عامل با یکدیگر ارتباط دارند به گونه‌ای که با کمبود خواب فرآیند کاهش وزن نیز به سختی انجام می‌شود. علاوه بر این افرادی که میزان خواب کافی نداشته باشند از تغذیه مناسب هم بی‌بهره‌اند و به دلیل خستگی ناشی از کمبود خواب فرد به سختی می‌تواند فعالیت بدنی داشته باشد.

کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا اظهار کرده‌اند که کمبود خواب می‌تواند خطر ابتلا به برخی مشکلات جسمی همچون فشارخون بالا، سکته قلبی، افسردگی، چاقی، دیابت نوع دو و سکنه را افزایش دهد.

«تیموتی مورگنتالر»، مشاور مرکز پزشکی مایوکلینیک نیز گفت: یکی از فرضیه‌های اصلی این است که خواب به از بین بردن مواد زائد متابولیک که در پی فرآیند ذهنی در مغز تولید می‌شوند، کمک می‌کند. خواب این مواد زائد را پاکسازی و انرژی را داخل سلول‌های مغزی تجدید می‌کند. زمانی که فرد به میزان کافی نمی‌خوابد به سلول‌های مغز خود آسیب می‌رساند.

به گزارش ایسنا به نقل از ساینس ورلد ریپورت، در حال حاضر به افراد بزرگسال توصیه می‌شود در شبانه روز بین هفت تا 9 ساعت بخوابند.