

بخور و نخورهای برای بی خوابیها



بی خوابی یا کم خوابی از جمله مشکلاتی است که اگر دامنه دار و طولانی مدت شود چنان ملال آور و رنج آور می شود که فرد حاضر است هر دارو یا غذایی بخورد تا بتواند فقط چند ساعت خوابی عمیق و لذتبخش داشته و به صبر و حوصله کافی دست یابد.

بی خوابی یا کم خوابی از جمله مشکلاتی است که اگر دامنه دار و طولانی مدت شود چنان ملال آور و رنج آور می شود که فرد حاضر است هر دارو یا غذایی بخورد تا بتواند فقط چند ساعت خوابی عمیق و لذتبخش داشته و به صبر و حوصله کافی دست یابد.

جام جم سرا: به گفته متخصصان، اگر افراد با علل بی خوابی و تدابیر و شیوه های درمان طبیعی آن آشنا شوند و از اصلاحات برنامه غذایی کمک بگیرند بدون مصرف داروهای شیمیایی و قرص های خواب آور نیز می توانند خواب راحتی داشته باشند.

زهره رئیسین، کارشناس علوم تغذیه در گفت و گو با جام جم با اشاره به این که عوامل بسیاری در ایجاد بی خوابی موثر است، می گوید: تنش های عصبی، پر خوری، عوارض جانبی برخی داروها، دردهای جسمانی، ضعف و گرسنگی زیاد، بی نظمی های هورمونی، مصرف مشروبات الکلی و اضطراب و افسردگی از جمله مهم ترین علل بروز کم خوابی یا بی خوابی است. به گفته رئیسین، کم خوابی به حالتی گفته می شود که زمان بیدار ماندن انسان بیش از اندازه طبیعی باشد و گاهی به حدی می رسد که دیگر فرد نمی تواند به خواب برود و بی خوابی عارض می شود. بی خوابی خود نوعی بیماری است و بهتر است علت آن کشف و به درمان آن پرداخته شود. به گفته این پژوهشگر علت اغلب بی خوابی ها ناشی از گرفتاری های روزانه است که شب ها خود را نشان می دهد.

رئیسین با اشاره به این که اگر خواب با کیفیت و عمیق باشد، اعمال طبیعی بدن بخوبی انجام می شود و روان به آرامش رسیده و ضعف، خستگی و ناتوانی های جسمانی که طی روز عارض شده از بین می رود، می گوید: در روند یک خواب خوب بدن این فرصت را پیدا می کند که مواد مغذی و باارزشی را که بیش از حد، میل به تخلیه دارد حفظ و به دفع مواد زائد کمک کند. همچنین خواب عمیق در مقایسه با بیداری موجب دفع حداکثری سموم و فضولات بدن از طریق تعریق می شود. البته اگر کسی که هنگام خواب بدون علت محیطی، بسیار عرق کند معمولاً نشانه آن است که بدن زیادتر از حد لازم غذا دریافت کرده است.

شایع ترین علل بی خوابی های شبانه

پر خوری های شبانه از شایع ترین علل بی خوابی افراد است. به گفته این کارشناس وقتی معده پر باشد، چه ناشی از غذای شب و چه ناشی از مواد زائد هضم نشده از وعده های قبلی غذا باشد، بدن انرژی زیادی را باید صرف هضم و جذب غذا کند و در چنین شرایطی به خواب رفتن تقریباً محال و غیرممکن است و فرد در رختخواب به طور ناخودآگاه برای کمک به امر گوارش آن قدر پهلوی به پهلوی می شود و غلت می خورد تا مشکل معده برطرف شود و در نهایت به خوابی غیرطبیعی می رود و صبح که برمی خیزد خسته، خموده و خواب آلود است. این افراد در ساعات ابتدایی شب باید اول نسبت به تخلیه معده و روده اقدام و در نهایت شب ها از خوردن غذاهای سنگین و دیرهضم اجتناب کنند.

رئیسین به بررسی علل دیگر بی خوابی های شایع می پردازد و می گوید: بعضی افراد نسبت به نور محیط خواب حساسیت دارند و بهتر است در جای تاریک و بی سر و صدا بخوابند و از رایحه گل محمدی یا گلاب استفاده کنند. همچنین مصرف بعضی مواد غذایی و دارویی مانند داروهای ضد احتقان، داروهای شیمی درمانی و ضد تشنج، داروهای کاهنده وزن و غذاها و نوشابه هایی که دارای تئین و کافئین است و دخانیات و نیز قطع ناگهانی داروهای آرام بخش، خواب را کم می کند یا در عالم خواب سبب خواب های آشفته و پریشان می شود، ضمن این که مصرف مشروبات الکلی نیز روی مراکز عصبی اثر گذاشته و این اثر گاهی به صورت بی خوابی های موقت یا مزمن درمی آید.

وی با تأکید بر این که اختلالات و ناراحتی های روحی و روانی مانند اضطراب و افسردگی را هم نباید از یاد برد می افزاید: افراد مضطرب و کسانی که بسیار تفکر و تمرکز می کنند، خیلی دیر به خواب می روند، ولی در مقابل افراد افسرده ساعات ابتدایی شب

را می‌خوابند و سپس بیدار شده و معمولاً بقیه شب را بیدار می‌مانند. به گفته رئیس‌یان، برای مداوا باید عاملی که سبب ترس، استرس و اضطراب شده، رفع و افسردگی را درمان کرد.

علت دیگر بی‌خوابی، ضعف و گرسنگی است که گاهی مانع خواب افراد می‌شود، به طوری که این‌گونه افراد وقتی نیمه‌های شب بیدار می‌شوند تا چیزی نخورند به خواب طبیعی نمی‌روند. ضمن این‌که شادی و خوشحالی زیاد هم خود یکی از عوامل بی‌خوابی محسوب می‌شود.

راه‌های رسیدن به یک خواب ایده‌آل

به گفته رئیس‌یان، اغلب عواملی را که سبب بی‌خوابی می‌شود - غیر از آنهایی که جنبه روحی و روانی دارد - می‌توان تا حدود زیادی با اصلاح برنامه غذایی و برخی اقدامات رفع کرد. برخی از این اصلاحات عبارت است از: مصرف کم مواد گوشتی بخصوص در افرادی که اوره خونشان بالاست. خوردن غذاهای حاضری، سالم و کم‌انرژی در وعده شام. کم کردن وزن و کنترل پرفشاری خونی. ورزش، تفریح و حرکات جسمی برای افراد کم‌خواب، مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی مانند دوغ، خیار، آلبیمو، آب هویج، ترب یا تربچه، شیر گرم، نان و ماست، سیب درختی قرمز و عرق بهارنارنج و بیدمشک هنگام خواب، گشنیز، کاهو و فندق توصیه می‌شود.

ضمن این‌که گرم کردن و ماساژ کف پا و سعی در خروج افکار مزاحم و استحمام با آب ولرم رو به گرم پس از هضم کامل غذا و مشتمت و مال بدن می‌تواند بسیار اثر بخش باشد. به افراد بی‌خواب توصیه می‌شود روزها نخوابند و طی روز تا حدودی فعالیت جسمی داشته باشند و در نیمه دوم روز یعنی از ظهر به بعد چای، قهوه یا غذاها و نوشیدنی‌هایی که مواد محرک و ضد خواب دارد مصرف نکنند. ضمن این‌که از خوردن غذاهای چرب و غذاهای خشک‌کننده مراکز عصبی مانند سیر، فلفل و دارچین بپرهیزند.

یکی از داروهای مفید برای کم‌خوابی گشنیز است. این گیاه برخی از انواع بی‌خوابی را به سرعت بهبود می‌بخشد. برای این‌که خواب‌تان سنگین‌تر و عمیق‌تر شود، می‌توانید بعد از شام شب یک لیوان آب سیب قرمز درختی با قدری عسل یا آب طبیعی و تازه مرکبات بنوشید و از خوردن غذاهای سنگین، خشک و یبوست‌زا بپرهیزید. برای تمدد اعصاب می‌توانید از یوگا، تمرینات تنفسی و نرمش‌های بدنی استفاده کنید.

به گفته این پژوهشگر، در شهرهای غربی کشور مثل ایلام و لرستان بی‌خوابی را با مصرف دم‌کرده سنبل‌الطیب و جوشانده اکلیل کوهی درمان کرده و کردها برای رفع بی‌خوابی از تخم شنبلیله استفاده می‌کنند.

رفع بی‌خوابی در نوزادان و کهنسالان

بی‌خوابی در نوزادان بخصوص در ماه‌های اول زندگی برای اغلب والدین مشکل‌ساز است. زیرا زمان و ساعات خواب نوزاد با والدین متفاوت بوده و در بسیاری موارد برای تثبیت الگوی خواب نوزاد با خواب والدین زمان لازم است.

رئیس‌یان با اشاره به این‌که بی‌خوابی‌ها در سن زیر دوازده ماهگی شایع‌تر است و محیط پرسروصدا یکی از علل این بی‌خوابی‌هاست، می‌گوید: الگوی خواب نوزاد به تعداد دفعات نیاز او به تغذیه بستگی دارد.

نوزادهای نارس اغلب بیشتر از نوزادان کامل و سالم تمایل به تغذیه داشته و بنابراین مدت زمان خواب کوتاه‌تری دارند. در شیرخواران بزرگ‌تر نیز ممکن است مشکلات به واسطه محیط استرس‌زا یا پرسروصدا، سرماخوردگی، دل‌درد، گوش‌درد، سردرد، سوزش پا، کم‌طاقتی در برابر سرما یا گرما ایجاد شود. برای ایجاد نظم در الگوی خواب نوزاد اقداماتی می‌توان انجام داد که ممکن است مفید باشد. به گفته این کارشناس، طی روز بهتر است کودک کمتر بخوابد و هنگامی که خوابیده است، سعی کنید شما نیز بخوابید. وقتی سن کودک به ده هفتگی رسید به تثبیت زمان خواب او اقدام کنید. کودک را در ساعت خواب به اتاق تاریک و خلوت ببرید و شیر دهید، کنترل کنید گرسنه نباشد، قبل از گذاشتن در بستر پوشک نرم و تمیز برای او بگذارید. با صدای ساعت یا تکان دادن کودک همراه با موسیقی به خوابیدن او کمک کنید و در حین تغذیه شب با او بازی نکنید تا بتواند به طور کامل سیر شود. برای خواب بهتر کودکان خردسال می‌توانید به آنها پوره سیب‌زمینی که برای بی‌خوابی مفید است، بدهید. بزرگسالان بخصوص کهنسالان دچار بی‌خوابی یا کم‌خوابی بهتر است به عنوان درمان هر شب سیب درختی قرمز را با پوست آب بگیرند و یک لیوان بنوشند یا از آب پرتقال، دوغ یا شیر گرم استفاده کنند.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت