



چرا باید به سمت چپ خوابید؟

همه ما می‌دانیم که مدت و کیفیت خواب بر سلامت روانی و جسمی تاثیرگذار است، اما وضعیت قرارگیری بدن ما در هنگام خواب هم ممکن است در این مورد اهمیت داشته باشد.

همشهری آنلاین: همه ما می‌دانیم که مدت و کیفیت خواب بر سلامت روانی و جسمی تاثیرگذار است، اما وضعیت قرارگیری بدن ما در هنگام خواب هم ممکن است در این مورد اهمیت داشته باشد.

گروهی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برای بسیاری از افراد خوابیدن به پهلو چپ به سلامت بهتر و خواب بهتر بینجامد. خوابیدن به پهلو چپ می‌تواند این منافع را داشته باشد:

- 1- امکان دفع بهتر مواد زائد از طریق دستگاه لنفاوی را می‌دهد. دستگاه لنفاوی در طرف چپ بدن گسترده‌تر است.
- 2- ممکن است گوارش را بهبود بخشد. خوابیدن به طرف چپ امکان حرکت راحت‌تر فصولات را در روده بزرگ می‌دهد. همچنین خوابیدن به سمت چپ کار معده و لوزالمعده و فرآیندهای گوارشی مربوط به آنها را بهبود می‌بخشد.
- 3- برای قلب شما خوب است. خوابیدن زنان باردار به سمت چپ جریان خون به سمت قلب را بهبود می‌بخشد. در افراد غیرباردار فشار واردآمده بر قلب جریان لنف به سوی قلب و جریان خون خروجی از قلب در شریان آئورت را تقویت می‌کند.
- 4- برای زنان باردار مطلوب است. خوابیدن بر روی پهلو چپ علاوه بر بهبود گردش خون زنان باردار به کاهش فشار وارد آمده بر کمر می‌شود و نیز مانع فشردن رحم بوسیله کبد می‌شود و جریان خون به رحم، کلیه و جنین را تشدید می‌کند.
- 5- ممکن است سوزش سردل را کاهش دهد. خوابیدن روی پهلو چپ ممکن است به کاهش علائم ریفلاکس یا بازگشت اسید معده به مری شود.
- 6- درد کمر را تسکین می‌دهد. افرادی که دچار کمردرد مزمن هستند، ممکن است از خوابیدن به پهلو چپ سود ببرند، چرا که این کار فشار وارد بر ستون فقرات را کاهش می‌دهد.