

## آموزه های طب ایرانی در مورد "خواب و بیداری"



### پوشش در زمان خواب:

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد.
- چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود. لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.
- خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود.

منبع: دستورعمل شماره ۱ وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی -  
دفتر طب ایرانی  
نشانی: بلوار بسیج - پل امیر کبیر - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان سمنان، معاونت بهداشتی

تلفن تماس ۳۱۰۵۲۱۸۹



### محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- ♦ مناسب با اندازه فرد (کوچک نباشد) و خشک باشد (نمناک نباشد).
  - ♦ پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
  - ♦ بدون سرو صدا باشد.
  - ♦ بدون بوی تند باشد.
  - ♦ در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد. اما موقع خواب اتاق کاملا تاریک باشد.
  - ♦ زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
  - ♦ دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- هورمون ملاتونین در شب و هنگام تاریکی ترشح می‌شود این هورمون در زمینه‌های مختلف سلامتی مثل مقابله با سلول‌های سرطانی و تنظیم سطح قند خون نقش مهمی دارد. که با وجود نور چه طبیعی و چه مصنوعی از ترشحش کاسته می‌گردد.

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده به بدن رطوبت بخشیده و موجب تجمع قوا به ویژه در بیماری‌ها می‌شود. در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها با توجه به سنین، فصول و تفاوت‌های افراد مختلف، متفاوت است.

### چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب ۱۰-۶ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است.

### چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

خواب روز هیچ‌وقت جای خواب شب را نمی‌گیرد. بهترین زمان خواب از اوایل شب (ساعت ۹-۱۱) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) ایرادی ندارد.

### خواب و غذا

بهتر است خواب حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف غذا باشد. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی‌شود. (عارضه ریفلاکس و چاقی در کسانی که با فاصله کم بعد از خوردن غذا می‌خوابند بیشتر است.)



### قبل از خواب چه کنیم؟

قبل از خواب برای تخلیه مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع به دستشویی برویم. با کاهش تدریجی نور محیط منزل و خاموش کردن تلفن همراه و تلویزیون مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه داریم.

۱. در صورت ابتلا مکرر به زکام و ترشحات پشت حلقی در زمان خواب ناحیه سر، گلو و کف پاها را بپوشانیم.

۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهیم، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.

۳. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود (سر و صدا و نور) را برطرف کنیم.

۴. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان، خواندن کتاب در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه و تمرین‌های آرام‌بخشی (ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات با تنفس عمیق) به خواب راحت و خوب کمک می‌کند.

