

بهداشت  
خواب،  
اصل  
فراموش شده  
سلامتی



## خواب خوب، زندگی بهتر

اهمیت این معجزه خلقت اذعان دارند. خداوند در قرآن خواب را مایه آرامش دانسته آنجا که می‌فرماید:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (سوره نباء آیه ۹)

خواب مایه آرامش بدن و ضرورت زندگی سالم است. خواب کافی و بموقع، یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است و موجب تجدید قوای جسمی و روانی می‌شود.

انسان تنها موجود روی کره زمین است که در سال‌های اخیر عمداً از خواب خود کاسته است. این موضوع با پیدایش فناوری‌های ارتباطی جمعی به اوج خود رسیده تا جایی که برخی تنها زمانی به خوابیدن فکر می‌کنند که دیگر فعالیتی برای کار، تفریح یا ارتباط در آن روز باقی نمانده است. اما مطالعات علمی در فواید خواب و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روحی هر روز در حال گسترش بوده و بیش از پیش حیاتی بودن این موهبت الهی را به اثبات می‌رسانند. (۱)

در طب سنتی ایرانی نیز خواب یکی از اصول شش‌گانه سلامتی معرفی شده است و سایر اصول

دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی معاونت بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

فواید خواب و نقش آن در بیماری‌ها را بیان کنند.

با دیدگاه طب ایرانی درباره خواب آشنا شوند.

مقدار مناسب خواب در میانسالان را با سالمندان مقایسه کنند.

خصوصیات مکان مناسب خواب از نظر طب ایرانی را بر شمارند.

### مقدمه

با وجود این‌که خواب از ابتدای خلقت بشر همزاد او بوده است، هنوز تعریف دقیقی از این پدیده رمزآلود و شگفت‌انگیز خلقت در دست نیست. اما می‌توان گفت خواب نیاز به تعریف ندارد چرا که پدیده شناخته شده‌ای است که هر شب آن را تجربه می‌کنیم. کسانی که ماه‌ها یا سال‌ها از خواب راحت محروم بوده‌اند بیش از هر کس به

سلامتی در این مکتب طبی: حرکت و سکون، خوردن و آشامیدن، دفع مواد زائد و حفظ مواد ضروری، هوا و محیط زیست سالم و سلامت روان هستند. از منظر طب ایرانی رعایت اصول حفظ سلامتی علاوه بر پیشگیری از بیماری‌ها در درمان آن‌ها نیز مؤثر است.

### ارتباط خواب و بیماری‌ها

از دیدگاه طب ایرانی یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می‌کند، به آن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند به طوری که در اغلب بیماری‌ها به ویژه در بیماری‌هایی که به واسطه آن‌ها هضم دچار اشکال می‌شود یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است. در طب کلاسیک نیز خواب باعث تقویت هضم و تنظیم سوخت و ساز بدن (متابولیسم)، قوای مغزی و همچنین دفع سموم می‌شود. در ضمن بافت‌های صدمه‌دیده و اندام‌ها در خواب ترمیم می‌شوند. (۲)

خوابیدن در زمان درست و مدت مناسب به حفظ سلامتی فرد کمک می‌کند در مطالعات علمی جدید نیز تأیید شده است که ساعت زیستی بدن با واکنش به نور، فعالیت‌های فیزیولوژیک را تنظیم می‌کند. از جمله فواید خواب می‌توان به رفع خستگی، شاداب شدن، بهبود دردهای جسمی، استراحت احشای درونی، ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده، تقویت سیستم ایمنی، از بین بردن سلول‌های سرطانی، ثبات خلق و خو، طول عمر، کاهش خطر تصادف، پیشگیری از فراموشی و افزایش خلاقیت اشاره کرد. (۱)

از سوی دیگر اختلالات خواب منجر به بروز بیماری‌های مختلف در انسان می‌شود. مطالعات مختلف نشان داده است که اختلالات خواب از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر از جمله سوانح رانندگی و حوادث شغلی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پرفشاری خون، اختلالات عصبی و روانی محسوب می‌شود. یک پژوهش مبتنی بر تحلیل‌های آماری (تحلیل ۱۱ مقاله فراتحلیلی یا «متاآنالیز» بزرگ

دنیا با حجم نمونه تقریبی ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر) منتشر شده است ارتباط خواب و پیامدهای سلامتی را بررسی کرده و ارتباط مدت خواب (خواب کمتر و بیشتر از حد مطلوب) با بیماری‌های فشارخون بالا، دیابت و قلبی عروقی را تأیید کرده است. همچنین ارتباط چاقی، کبد چرب و تخمدان پلی کیستیک با اختلالات خواب گزارش شده است. (۳)

در طب ایرانی خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آن‌ها با توجه به سن، فصول و تفاوت‌های افراد مختلف متفاوت است.

### چقدر بخوابیم؟

● **مهم‌ترین معیار مناسب بودن مقدار خواب:** سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن و آمادگی ذهنی در طول روز است. فردی که پس از برخاستن از خواب احساس سنگینی و کسالت دارد و مدام دهن دره می‌کند، خسته است و تمرکز روی کار خود ندارد از خواب مناسبی برخوردار نیست و لازم است الگوی خواب خود را تنظیم کند.

● **مدت زمان خواب:** بهترین طول مدت خواب برای بزرگسالان ۶ تا ۱۰ ساعت است. کودکان و نوزادان به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز نیاز دارند. همچنین با توجه به مزاج افراد مدت مناسب خواب متغیر است و معمولاً افراد با مزاج گرم و خشک به خواب کمتری نسبت به افراد با مزاج سرد و تر نیاز دارند.

● **میزان خواب در گروه‌های سنی:** از نقطه نظر طب سنتی ایرانی، علت خواب وجود رطوبت معتدل در مغز است. خواب سبب سردی ظاهر بدن و گرمی درون بدن می‌شود. در واقع خواب موجب رطوبت بخشی به بدن می‌شود. با افزایش سن میزان رطوبت و گرمای طبیعی بدن کمتر می‌شود و بر همین اساس مزاج یک فرد در طول دوران عمر تغییر می‌کند و میزان مناسب خواب هم در سنین مختلف متفاوت خواهد بود.

**نوزادان و کودکان:** نوزادان به علت رشد و نمو سریع بیشترین میزان نیاز به خواب را دارند؛ نوزادان از کودکان به خواب بیشتری نیازمندند اما به طور کلی

این گروه سنی به علت بالاتر بودن رطوبت بدن بیشترین نیاز به خواب را دارند.

**نوجوانان و جوانان:** خواب در جوانان بیشتر از میانسالان و کم‌تر از اطفال است.

**میانسالان:** بعد از ۴۰ سالگی به علت کمتر شدن رطوبات بدن مقدار خواب کم می‌شود و نیاز به خواب در این دوره کمتر از سایر گروه‌ها است.

**سالمندان:** خواب در دوران سالمندی مثل دوران نمو بیشترین فایده را دارد زیرا سالمندان در سردترین و خشک‌ترین حالت ممکن به سر می‌برند و به علت ضعف هضم، مواد غیر طبیعی در بدن شان تشکیل می‌شود، لذا خواب در این گروه از افراد باعث تأمین رطوبت شده و به دفع مواد اضافه نیز کمک کرده و باعث افزایش قدرت هضم می‌شود و حرارت اصلی را در آن‌ها تقویت می‌کند. (۴)

### بهترین زمان خواب در شبانه روز چه زمانی است؟

از نظر علمی و همچنین طب ایرانی بهترین زمان خواب، از اوایل شب (ساعت ۱۰) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. خواب در این زمان به شما نشاط و انرژی می‌دهد. اما خوابیدن در غیر این ساعت، مخصوصاً بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر، شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است بتدریج زمان آن را کم‌تر کرده و کم‌کم این عادت خود را ترک کنند! البته در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در طب ایرانی خواب آخر روز و پیش از اذان مغرب عامل تولید بیماری‌های فراوان است. همچنین خواب بعد از نماز صبح تا طلوع آفتاب و خواب طولانی در روز نیز نهی شده است. خواب طولانی در روز موجب تیرگی رنگ چهره، اختلال هضم و تجمع مواد زاید در بدن، سستی و احساس کسالت می‌شود. (۲)

### فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

از نظر طب ایرانی بهتر است زمان خواب، پس از گذشتن غذا از معده، یعنی حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت

بعد از صرف غذا باشد؛ چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم، ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود. البته این زمان به عواملی مانند نوع غذا، سن و قوت معده هم بستگی دارد. مطالعات جدید نشان داده که خوابیدن با فاصله کم بعد از خوردن غذا، عوارضی مانند چاقی و ریفلاکس به‌دنبال خواهد داشت. خوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی‌شود و موجب لاغری و ضعف بدن می‌شود. به همین دلیل تأکید شده که حتماً شام حتی به مقدار کم مصرف شود بخصوص در سالمندان تأکید بیشتری به رعایت این نکته شده است. (۲،۵)

### چگونه خوب بخوابیم؟

- از خوردن غذاهای سنگین و پر ادویه در وعده شام پرهیز کنید. مصرف غذاهایی مانند شیربرنج، حریره بادام و نان و پنیر باعث بهبود خواب می‌شوند.
- از خوردن حبوبات نفاخ به ویژه لوبیا و عدس در وعده شام پرهیز کنید.
- قبل از خواب حتماً باید مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- محل خواب آرام و کم نور باشد و زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- دمای محل خواب معتدل باشد و تهویه مناسب

شیر برنج، حریره بادام و نان و پنیر باعث بهبود خواب می‌شوند.



۱. علت این کلمه «بتدریج» و «کم‌کم» در اینجا استفاده شده، این است که ترک عادت ناگهانی به بدن آسیب می‌رساند.



لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب به اعضای بدن فشار وارد نکرده و مانع جریان طبیعی خون در آن‌ها نشود.
- باید هنگام خواب 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.
- از هیجان بیش از حد قبل از خواب یا تماشای تلویزیون خصوصاً فیلم پرهیز کنید زیرا باعث اختلال در به خواب رفتن می‌شود.
- حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه داشت. برای این کار ۵ روش پیشنهاد می‌شود:
  ۱. پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارید.
  ۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.
  ۳. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود، مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف کنید.
  ۴. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب به‌ویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه به رفع بعضی از بی‌خوابی‌ها کمک می‌کند.
  ۵. تمرین‌های آرام‌بخشی مانند ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات همراه با تنفس عمیق برای ایجاد آرامش و دور کردن افکار مزاحم، مفید هستند. (۶)

داشته باشد چون خواب در محیط گرم مانع خواب عمیق می‌شود.

- اتاق خواب بهتر است در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت کرد و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود؛ همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- بستر خواب باید نرم و ملایم باشد خوابیدن در محل خیلی سفت باعث فشار به اعصاب می‌شود.
- از خوابیدن به پشت بپرهیزید از خوابیدن مداوم روی صورت نیز باید پرهیز کرد.
- از بهترین حالت‌های خواب، خوابیدن به پهلو است. بلندی بالش زیر سر به گونه‌ای باشد که سر و گردن کاملاً در راستای ستون فقرات قرار گیرند.

#### منابع

۱. مهناز امینی، فاطمه پور تقی، خواب به زبان ساده، جزوه آموزشی، ۱۴۰۱
۲. بسته خدمات ترویج شیوه زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی ویژه غیرپزشک، دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بهار ۱۴۰۱
۳. صادق نیت حقیقی خسرو، اکبریور سمانه، فروزان نازنین، امیری فرد حامد، نجفی آرزو، اهمیت سلامت خواب در بیماری‌های غیرواگیر و پیامدهای آن بر نظام سلامت، فصلنامه علمی تخصصی طب کار، ۱۴۰۲؛ ۱۵ (۱): ۶-۱۱
۴. سلطانی سیدشاهین، مینایی محمدباقر، بشارت مهدی، کریمی فروزان، ناظم اسماعیل، اصلاح خواب و بیداری در سنین و مناطق جغرافیایی مختلف از دیدگاه طب سنتی ایرانی، طب سنتی اسلام و ایران، ۱۳۹۱؛ ۳ (۳) (پیاپی ۱۱): ۲۶۳-۲۶۸
۵. درسنامه آشنایی با مبانی طب ایرانی و مکمل ویژه دانشجویان پزشکی عمومی، محمد حسین آیتی، چاپ ۱۴۰۱
۶. معینی ریحانه، گرجی نرجس، پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی، ایرانیان طب، ۱۳۹۶