



بهداشت خواب



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۸

کد پمفلت: PA-۳۲-۱۰۱۶

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک - واحد آموزش سلامت

در مصرف دارو برای خواب دقت کنید.

اگر پزشک برای خواب شما دارو تجویز کرده است، آن داروها را با دقت و طبق دستور مصرف کنید. از مصرف داروهای افراد دیگر پرهیز کنید.

بی خوابی علل متفاوت دارد و ممکن است دارویی که بی خوابی یک بیمار را برطرف کرده است، برای شما مضر باشد. تنظیم دوز مصرفی دارو کاری دقیق و حساس است، میزان مصرف دارو را بدون مشورت با پزشک تغییر ندهید. بسیاری از داروهای مؤثر در بی خوابی به مدت زمانی برای رسیدن به سطح خونی مؤثر در بدن و تأثیر بر مغز نیاز دارند. برای مشاهده اثرات مثبت دارو صبور باشید.



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

از مصرف الکل به عنوان کمک برای به خواب رفتن

پرهیزید.

اکثر افراد فکر می کنند، الکل آرامبخش است و می تواند در خواب به آنها کمک کند. هر چند الکل باعث زودتر به خواب رفتن می شود، ولی به دلیل تحریک بازگشتی مغز بعد از یکی دو ساعت در منقطع کردن خواب، بیدار شدن برای دفع ادرار و ... در نهایت باعث کاهش کیفیت خواب و بی خوابی می شود.

بخشی از وقتتان را در طول روز بیرون منزل

بگذرانید.

استفاده از نور طبیعی روز در بدن باعث ساخته شدن هورمون ملاتونین می شود که باعث بهبود میزان و کیفیت خواب می شود. استفاده از نور به ویژه در ساعات اولیه روز به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن نیز کمک می کند.

وقتی خوابتان نمی برد، در رختخواب باقی نمانید.

زمانی که بعد از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه خوابتان نبرد، رختخواب را ترک کنید و برای یک فعالیت آرام بخش و غیرمهیج به اتاق دیگری با نور نسبتاً کم بروید. مدت زمان یاد شده را تقریبی در نظر بگیرید و برای مشخص کردن آن به ساعت نگاه نکنید، چون این کار اضطراب و بی خوابی شما را افزایش می دهد.

از چرت زدن در ساعات انتهایی روز خودداری کنید.

هر چند بهتر است از خواب روزانه پرهیز کنید، ولی اگر به چرت زدن عادت دارید، این کار را در اوایل بعد از ظهر و حداکثر قبل از ساعت ۲ انجام دهید. به صورت کلی سعی کنید میزان خواب روزتان حتی الامکان کم باشد.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با بهداشت خواب تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان را به خوبی مدیریت نمایید.

رعایت نکردن اصول بهداشت خواب به ندرت عامل اصلی بروز بی خوابی است اما می تواند باعث تشدید بی خوابی یا اختلال در روند درمان بی خوابی شود. رعایت این اصول، نقش کمکی در کنار سایر درمان ها دارند.

آیا می دانید مهمترین اصول بهداشت خواب شامل چه مواردی می شود؟

برنامه منظمی برای خوابیدن داشته باشید.

چرخه خواب و بیداری به وسیله ساعت درونی بدن که در مغز قرار دارد، تنظیم می شود. با داشتن یک ساعت منظم برای بیدار شدن و به خواب رفتن، به مرور ساعت درونی بدن با طراحی یک چرخه خواب و بیداری مطلوب باعث می شود که در شب شروع خواب راحتی داشته و صبح ها نیز به راحتی در آن ساعت مشخص بیدار شوید. حتی اگر از کار بازنشسته شده اید، شغلی ندارید و یا در روزهای تعطیل رعایت این برنامه تأثیر بسیار زیادی در بهبود کیفیت خواب شما دارد.

تنها وقتی خوابتان می آید به رختخواب بروید.

اگر قبل از رفتن به رختخواب به اندازه کافی خوابتان نمی آید، خود را با کار دیگری سرگرم کنید.

بر روی بالشت و رختخواب راحت و مناسب بخوابید.

قبل از خواب یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید.

قبل از خواب از فعالیت های مهیج و استرس زا مانند: فعالیت جسمانی شدید، ورزش و یا مشاجرات خانوادگی بپرهیزید. اگر قادر نیستید، استرس محیطی را قبل از رفتن به رختخواب کاهش دهید، استفاده از تکنیک های آرام سازی به شما توصیه می شود.

محیطی مناسب و آرام برای خوابیدن داشته باشید.

محیط خوابتان را طوری طراحی کنید که تاریک، ساکت، خنک و راحت باشد. می توانید از پرده های تیره، گوش گیر، چشم بند، وسایل تهویه مطبوع و غیره استفاده کنید.

از اتاق خوابتان تنها برای خوابیدن استفاده کنید.

لوازم کار، کامپیوتر و تلویزیون و دیگر وسایل سرگرمی و فعالیت را خارج از اتاق خوابتان قرار دهید. از مطالعه، غذا خوردن، تلفن زدن یا کار با لپ تاپ در اتاق خواب پرهیز کنید. مغز شما باید با دیدن اتاق خواب به یاد خوابیدن بیفتد.

به طور منظم ورزش کنید.

ورزش کردن به صورت منظم موجب تسهیل در به خواب رفتن و تجربه خواب عمیق می شود. ورزش کردن به صورت نامنظم و یا قبل از خواب می تواند در خواب شما اختلالاتی همچون افزایش هوشیاری و دمای بدن بوجود آورد. در حالی که هرچه بدن انسان خنک تر باشد، شروع خواب راحت تری خواهید داشت و زمان انجام فعالیت بدنی باید حداقل ۳ ساعت قبل از خواب باشد. ورزش کردن در صبح و ورزش های کششی و هوازی برای کمک به خواب بهتر هستند.

از فعالیت های استرس زا و هیجان انگیز قبل از خواب پرهیز کنید.

بازی ها و سرگرمی های رایانه ای و هیجان آور، دیدن فیلم ها یا برنامه های مهیج، بحث های خانوادگی یا کاری و نگرانی برای برنامه های فردا ذهن شما را درگیر می کند و مانع آرامش لازم برای خواب می شود.

از مصرف غذاهای کافئین دار نزدیک زمان خواب خودداری کنید.

کافئین یک ماده محرک است و باعث هشیاری می شود. مصرف مواد غذایی حاوی کافئین شامل: قهوه، چای، نوشابه، شکلات و ... ۶ الی ۸ ساعت قبل از خواب می تواند منجر به افت کیفیت خواب شود.

از مصرف مواد نیکوتین دار نزدیک زمان خواب خودداری کنید.

نیکوتین یک ماده محرک به حساب می آید و مواد حاوی نیکوتین از قبیل: سیگار، تنباکو و ... می تواند عوارضی همچون سخت به خواب رفتن در شب، دشوار بیدار شدن در صبح و ایجاد کابوس های شبانه را در پی داشته باشد.

قبل از خواب از خوردن و آشامیدن وعده غذایی سنگین بپرهیزید.

خوردن و آشامیدن بیش از حد و خوردن غذاهای تند و تیز و پر ادویه در نزدیکی زمان خواب می تواند در شروع خواب شما ایجاد اختلال کند. البته رفتن به رختخواب در حالت گرسنگی هم توصیه نمی شود.

