

نقش خواب در ارتقای سلامت از دیدگاه طب سنتی ایران: یک مطالعه مروری

محمد ستایش^{الف*}، منصور کشاورز^ب، مهدی صالحی^{الف}، حسین کارگر^{الف}، محمد رضا میرزایی^{الف}

^{الف} دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

^ب بخش فیزیولوژی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

چکیده

سابقه و هدف: تدابیر اصول شش‌گانه سلامت (سته ضروریه)، نقطه قوت طب سنتی ایران در حفظ تندرستی، پیشگیری و درمان بیماری‌هاست. تدبیر خواب و بیداری از مداخلات کم هزینه و کارآمدی است که به شرط رعایت اصول و قواعد آن، میتواند منجر به بهبود سطح سلامت فرد و جامعه شود.

این مطالعه با هدف بررسی نقش و جایگاه خواب در ارتقاء سطح سلامت جامعه از دیدگاه طب سنتی ایران انجام شد.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر از نوع مروری بوده و براساس جستجوی کتابخانه‌ای در منابع اصلی و مکتوب طب سنتی ایران، و در پاره‌ای موارد تطبیق آنها با مقالات روز و منابع طب رایج تدوین شد.

یافته‌ها: این مقاله ضمن تبیین جایگاه خواب از منظر قرآن، طب سنتی و طب نوین، توصیه‌های کاربردی در خصوص آداب و شرایط خواب از جمله زمان، مکان، میزان، وضعیت بدن و نوع لباس هنگام خواب و رابطه خواب با غذا و همچنین خواب بر حسب مزاج‌ها، سنین، فصول و اقلیم‌های مختلف ارائه می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری: تدبیر خواب، متناسب با مزاج، سنین و اقلیم‌های متفاوت میتواند نقش تاثیرگذاری بر تأمین سلامت ایفا کند. طب سنتی ایران به عنوان یک بسته سلامت تجربه شده، نحوه مداخله موثر در خواب را جهت استفاده حداکثری در بهبود و ارتقاء سطح سلامت جامعه تبیین کرده است که می‌تواند مورد استفاده متولیان حوزه سلامت قرار گیرد.

تاریخ دریافت: آذر ۹۲

تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۹۳

کلید واژه‌ها: خواب، طب سنتی ایران، ستیه ضروریه، ارتقای سلامت.

مقدمه:

لذا امروزه سیاستگذاران سلامت، به دنبال راهبردهای موثرتری در کاهش بار درمان و اصلاح سبک زندگی مردم هستند (۳).

از طرفی، نقطه قوت طب سنتی ایران، به عنوان یک رویکرد تکمیلی و در کنار طب جدید توان پرکردن همین خلاء در حوزه پیشگیری است. مکتب طب سنتی ایران در قالب اصول حفظ سلامتی و تصرف و تدبیر در ستیه ضروریه سلامت، بیشترین تأکید را بر اصلاح سبک زندگی و مداخلات پیشگیرانه برای بهبود سلامت، به ویژه بیماری‌های مزمن دارد.

امروزه سبک نادرست زندگی، مسئول بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن و افزایش بار ناشی از آنها در جهان است (۱). برابر گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۷۰ درصد علت مرگ و میرها در ایران به دلیل همین بیماری‌های مزمن است (۲). و علی‌رغم صرف هزینه‌های فراوان در نظام‌های بهداشتی درمانی، بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده باعث سقوط خانواده‌ها به زیر خط فقر می‌شوند.

و «ای بسا حسن تدبیر حتی در درمان بیماری‌ها هم کفایت کند» (۴).

خواب و تدبیر آن از جنس همین مقوله است. خواب در قرآن کریم مایه آرامش و تمدید قوا معرفی شده (۵) و ابن سینا پس از ورزش و غذا، تدبیر خواب را مهمترین عامل حفظ سلامت می‌داند (۴). طبیب با تصرف در سته ضروریه از جمله خواب، به طبیعت کمک می‌کند تا حفظ سلامت کند (۶).

در این مقاله مروری، تلاش شده تا ضمن تبیین اهمیت و ابعاد گوناگون خواب، گوشه‌ای از توصیه‌ها و راهکارهای کاربردی تدبیر خواب به عنوان ابزاری کم‌هزینه و کارآمد برای ارتقاء سطح سلامت ارائه شود.

مواد و روش‌ها:

در این مطالعه مروری، ابتدا از کتب مهم و مرجع طب سنتی، در مورد مبحث خواب به صورت دستی جستجو و سپس توصیه‌های حفظ الصحه و تدابیر خواب فیش‌برداری و در نهایت نکات کاربردی و قابل استفاده آن دسته‌بندی شد. تکیه اصلی در این مقاله بر منابع طب سنتی بوده است، اما در پاره‌ای موارد جهت تبیین بیشتر موضوع، از قرآن کریم، کتب مرجع طب جدید و نیز با استفاده از پایگاه‌های اینترنتی SID و Iran Medex و Google scholar موضوعات و مقالات مرتبط جستجو و تطبیق داده شد.

یافته‌ها:

در این بخش مقاله، ضمن تبیین جایگاه خواب، توصیه‌های طب سنتی جهت اصلاح آداب و عادات خواب، ارائه می‌شود.

خواب در قرآن کریم:

مفهوم خواب، در قرآن کریم با کلماتی همچون: نوم، نعاس، رویا، سنه، و رقود آمده است (۷). در دو آیه از سه آیه‌ای که کلمه نوم آمده، خداوند خواب را مایه استراحت و آرامش معرفی کرده است. «هو الذی جعل لکم اللیل لباسا و النوم سباتا و جعل النهار نشورا» [فرقان ۴۷]. اوست که شب را برای شما پوشش و خواب را مایه استراحت و آرامش و روز را (زمان) پراکنده شدن (جهت فعالیت و کوشش) قرار داد. «وجعلنا

نومکم سباتا» [نبا ۹] و خوابتان را مایه استراحت و آرامش (تمدد اعصاب) قرار دادیم.

در تفسیر این آیات آمده است: خداوند از انتقال تدریجی نور به ظلمت و نظام سایه و آفتاب می‌گوید چرا که اگر این انتقال ناگهانی بود برای همه موجودات زیان‌آور بود «او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد» این پرده ظلمانی نه تنها انسان که تمام موجودات روی زمین را در خود مستور می‌سازد و آنها را همچون لباس محفوظ می‌دارد و همچون پوششی که انسان به هنگام خواب برای ایجاد تاریکی و استراحت از آن استفاده می‌کند او را دربرمی‌گیرد (۸). خواب به موقع و به اندازه تجدیدکننده تمام نیروهای بدن است و نشاط آفرین و مایه قدرت و بهترین وسیله برای آرامش اعصاب است و در پایان آیه به روز اشاره می‌کند که به‌راستی روشنایی روز از نظر روح و جسم انسان، حرکت آفرین است، همان‌گونه که تاریکی، خواب آور و آرام‌بخش است. موهبت خواب، جسم و روح انسان را تازه می‌کند و به عنوان یک پدیده مهم آفرینش و نموداری از نظام حکیمانه آفریننده مورد توجه قرار گرفته است. خداوند با شب فعالیت‌های خسته‌کننده زندگی را به حکم اجبار تعطیل می‌کند تا اندام‌های فرسوده مرمت شوند و روح خسته تجدید نشاط کند، چرا که خواب آرام جز در تاریکی میسر نیست (۸).

کلمه نعاس نیز در آیاتی مایه آرامش و آسایش معرفی شده است: «بعد از آن اندوه و غم، خواب آرام‌بخشی بر شما فرود آمد» [آل عمران ۱۵۴] و «یاد کنید هنگامی که به سبب امنیت و آسایش که از سوی خدا یافتید خواب سبکی را به همه شما مسلط کرد» [انفال- ۱۱] از منظر قرآن کریم، خواب یک پدیده روحانی است خواب نوعی جدایی روح از بدن است. خواب مرحله کوچک‌شده از مرگ و چهره‌ی کم‌رنگ شده آن است (۷). «و خداست که روح مردم را هنگام مرگشان به‌طور کامل می‌گیرد و روحی را که صاحبش نمرده است را نیز به‌نگام خواب می‌گیرد. پس روح کسی را که بر او حکم کرده ننگه می‌دارد و به بدن باز نمی‌گرداند و دیگر روح را تا سرآمدی معین باز می‌فرستد. به‌طور حتم در این واقعیت برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی بر قدرت خداست» [زمر- ۴۲]. «او کسی

لذا همه موجودات به همان علت که بیدارند و فعالیت دارند باید استراحت داشته باشند. خواب برای دفع ضرر و به کمال رسیدن در این جهان ضروری است همان گونه که مرگ برای به کمال رساندن انسان در جهان جاویدان لازم است (۷). عالم خواب امکاناتی برای شناخت و درک مبدأ و معاد و معرفتی نسبت به خداوند فراتر از آنچه در این دنیا ممکن است مهیا می‌سازد و دعوت به بازگشت در حالت خواب و رویا شنیده می‌شود (۱۴). به هرحال خواب مربوط به روح است و روح جهان پر رمز و رازی است.

از نظر طب جدید، خواب نتیجه انتقال قسمت عمده خون از مغز به سایر قسمت‌های بدن است، یعنی خواب یک علت فیزیکی دارد (۱۵). در گذشته تصور این بود که خواب، سازوکار غیرفعالی است که فقط در اثر خسته شدن نورون‌های مغزی است، در حالی که روند خواب در اثر یک مهار فعال است و برخی نورون‌ها در پل مغزی و بصل النخاع، نورون‌های دیگری را مهار و باعث ایجاد خواب می‌شوند. در هنگام خواب عمیق، هورمون رشد ترشح می‌شود و باعث تحریک تجدید ساخت کبد و تقویت سیستم ایمنی و تبدیل چربی به قند می‌شود. ملاتونین که هورمون اصلی خواب است در واکنش غده پینه‌آل به تاریکی، ترشح می‌شود (۱۶). سلول‌های سوپراکایسماتیک هیپوتالاموس که با چشم در ارتباطند و از پینه‌آل هم‌پیام هورمونی دریافت می‌کنند ساعت بیولوژیک بدن در تنظیم خواب و بیداری هستند (۱۷). لذا همان گونه که بیداری و فعالیت، مکانیسم‌های پیچیده و متعددی دارد، خواب هم یک پدیده فعال است.

آداب و توصیه‌ها:

بنابر آنچه گذشت خواب، کارکرد ویژه‌ای در حفظ سلامتی انسان دارد. از نقطه نظر ابن سینا- که ستون خیمه طب سنتی ایران است- پس از ورزش و غذا، تدبیر خواب مهمترین عامل حفظ الصحه در سته ضروریه است و خواب موجب تقویت قوای طبیعی یا حقن حرارت غریزی می‌شود و خواب نیروی روانی را می‌آساید و بر گوهرش می‌افزاید و نمی‌گذارد که روح بگدازد (۴).

است که شبانگهان روح شما را به وقت خواب می‌گیرد و آنچه در روز به است می‌آورد می‌داند و سپس شما را در روز برمی‌انگیزد تا اجل معین سرآید آنگاه بازگشت شما به سوی اوست، [انعام-۶۰].

همچنین در قرآن، خواب شب و جستجوی معاش در روز از نشانه‌های قدرت و ربوبیت پروردگار معرفی شده است [روم-۲۳].

تعریف، علت و اهمیت خواب:

از نظر طب سنتی، خواب آن است که نفس ناطقه، استعمال و به‌کارگیری حواس را به‌طور طبیعی ترک کند (۹). خواب رجوع و میل حرارت غریزی به سوی باطن به دلیل نیاز قوا به استراحت و نیز نضح غذاست و ترک حرکت نفس به استعمال ظاهر است (۱۰).

از دیدگاه طب سنتی علل اربعه خواب عبارتند از: علت مادی: بخار رطب معتدل، علت صوری: شکل و مقدار خواب، علت فاعلی: نفس حیوانیه و علت غایی: اجتماع و رجوع قوا به باطن برای طلب استراحت (۱۰). رطوبت معتدله در مغز گرد می‌آید و اعصاب را سست می‌کند و مسالک اعصاب را کدر و روح نفسانی را غلیظ می‌کند، به‌گونه‌ای که در مسالک اعصاب نفوذ نمی‌کند و در حواس ظاهری، سکون پدید می‌آید و تمام حرکات متوقف می‌شود مگر حرکات ضروری حیات مثل نفس کشیدن و هضم (۱۱).

دوام بیداری باعث تشویش در عملکردها، تحلیل روح و در نهایت، تعب است و لازم است به‌وسیله خواب، اجزای روح که با حرارت و حرکت ناشی از بیداری خرج می‌شوند، باز متولد شوند (۱۱).

خواب بخشی از قوه مدبره و طبیعت بدن است و طبیعت کار زائد و بی‌فایده انجام نمی‌دهد (۶). خواب تمامی اعمال طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم را بهبود می‌بخشد، قوای مغزی را تقویت می‌کند و موجب تجدید قوای اندام‌های مختلف و ترمیم بافت‌های صدمه‌دیده و بازگرداندن سلامتی به بدن می‌شود (۱۲). هضم عروقی غذاها در خواب انجام می‌شود (۱۳).

مختلف بدن باعث راحتی عضلانی می‌شوند، در ساعات صبحگاهی به شدت افزایش می‌یابد و در صورت بیداری در این ساعات، لذت و شمع سرمست‌کننده‌ای نصیب فرد می‌شود که تا آخر روز تاثیرگذار است. لذا اگر کسی مثلا ساعت دوازده شب تا ده صبح بخوابد باوجود اینکه ده ساعت خوابیده اما چون اندورفین کمتری ترشح شده است، نسبت به کسی که ده شب تا پنج صبح یعنی هفت ساعت خوابیده احساس خستگی و کوفتگی بیشتری خواهد داشت. هوای صبح قبل از طلوع آفتاب بالاترین میزان گاز اوزون را دارد که به مرور کم می‌شود و با طلوع خورشید از بین می‌رود. این گاز تأثیر خوبی بر دستگاه عصبی و فعالیت‌های فکری و عضلانی دارد و در این زمان انسان در بالاترین درجه نشاط فکری و بدنی است. رنگ قرمز خورشید هنگام طلوع نیز محرک و باعث ترغیب به فعالیت است. سحرخیزی منجر به جلوگیری از عادت به خواب طولانی می‌شود و خواب زیاد می‌تواند باعث رسوب مواد و بروز امراض قلبی عروقی شود (۱۵).

زمان نماز صبح هم به گونه‌ای است که سبب کاهش قابل ملاحظه خواب $\square\square M$ می‌شود، چون در $\square\square M$ مغز فعال است و قسمت اعظم $\square\square M$ نیز در حوالی صبح اتفاق می‌افتد. درواقع زمان آرامش مغزی $\square\square\square\square M$ است. نماز صبح در تمام طول سال با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین زمان ثابتی است و بیدار شدن هر صبح سر یک زمان، بهترین حالت برای خواب محسوب می‌شود (۱۴).

درطب سنتی توصیه اکید بر خوابیدن سر شب و سحرخیزی شده است. در مطالعات متعددی ثابت شده است کسانی که در شیفت شب کار می‌کنند و روزها می‌خوابند در معرض بیماری‌های جسمی و روحی و فرسودگی‌های شغلی فراوان هستند، برای مثال زنان شب‌کار بیشتر در معرض سرطان سینه قرار دارند و مردان شب‌کار بیشتر مبتلا به سرطان پروستات می‌شوند. (۲۰، ۱۹).

توجه به زمان خواب تاثیر مهمی در جذب و دفع مواد دارد: مثلا ۹ تا ۱۱ شب زمان دفع سموم با آنتی‌اکسیدان‌هاست که بهتر است بدن در آرامش باشد. یازده تا یک بامداد دفع سموم کبد است که فرد باید در خواب عمیق باشد. یک تا سه

اما همین خواب و با تمام خوبی‌هایش، زمانی می‌تواند حافظ صحت باشد که آداب و شرایط آن رعایت شود و آن می‌تواند حتی مضر هم باشد. طبیب با تصرف در سته ضروریه از جمله خواب، به طبیعت کمک می‌کند تا حفظ سلامت کند (۶). یعنی خواب، ابزاری در دست طبیب در پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌هاست. لذا هم در شرع مقدس و هم در طب سنتی ایران توصیه‌ها و پرهیزات فراوانی در این خصوص وارد شده است. از دیدگاه اسلام، خواب امر محترمی است و بیدار کردن فرد از خواب جز برای امر واجب جایز نیست (۷). و همان‌گونه که ذکر شد قرآن خواب را یک پدیده روحانی می‌داند.

طب سنتی ایران نیز گنجینه‌ای کم نظیر از توصیه‌ها و دستوراتی دارد که کارکرد خواب در حفظ سلامت انسان را حفظ و ارتقاء می‌بخشد.

زمان خواب:

خواب روز به خصوص در زمستان باعث ایجاد امراض رطوبی و نزله‌ها و بدبویی دهان و کندی ذهن و کاهش اشتها و فساد رنگ می‌شود، چرا که خواب روز به آن اندازه که بتواند باعث تحلیل مواد شود طولانی و عمیق نیست، بلکه با رقیق کردن و سیلان مواد، اندکی از آن را منتشر و بخشی را به سوی مغز یا ظاهر جلد می‌برد و باعث بیماری می‌شود (۱۸).

اما گفته شده که خواب یا چرت کوتاه بعد از ظهر می‌تواند در تجدید قوای روزانه موثر باشد. نتیجه یک پژوهش نشان داده که خواب کوتاه بعد از صرف ناهار قوای تحلیل‌رفته در طول روز را به افراد برمی‌گرداند (۱۲).

بهترین زمان خواب از ده شب تا سحر است. در فاصله چند ساعت مانده به نیمه شب سطح کورتیزول خون کاهش پیدا می‌کند و در صورتی که در این زمان بخوابیم صبح راحت‌تر و با هشیاری بیشتری از خواب بیدار می‌شویم و هر ساعت این خواب دو برابر خوابیدن پس از نیمه شب ارزش دارد (۱۲). ضمن اینکه کورتیزول خون صبح‌ها به بالاترین میزان خود می‌رسد و باعث افزایش فعالیت بدن شده و قند خون را هم برای افزایش انرژی بدن بالا می‌برد. ترشح اندورفین و انکفالین‌ها هم که باعث شادی شده و با اثر بر قسمت‌های

خوابیدن زیر آفتاب باعث سنگینی سر و سردرد می‌شود و خوابیدن در مهتاب نیز محرک خون به ظاهر و مغز است، لذا باعث خونریزی بینی و افزایش میل جنسی می‌شود (۱۱).

خوابیدن بر فرش سفت مضر اعصاب و باعث کشیدگی و فلجی می‌شود و خوابیدن بر زمین سرد و نمناک ایجاد درد پشت می‌کند. و خوابیدن بر فرش نرم و گرم باعث فریبه شدن و بر برگ گل باعث ضعف قوه جنسی می‌شود مشروط بر آنکه به پشت و به مدت طولانی باشد (۱۸). خوابیدن در حمام مضر است اما خوابیدن مختصر بعد از حمام مفید است.

وضعیت بدن هنگام خواب :

نقل شده که پیامبر (ص) بر پهلو راست می‌خوابید و آن را وسیله‌ای برای تقلیل خواب می‌دانست (۲۱).

خوابیدن بر پشت بسیار مضر و منجر به سکنه و فلجی و کابوس می‌شود (۴). خوابیدن بر پشت مختص انبیاء و اولیاء است که به دلیل ریاضت و قلت تناول غذاهای متنوع، بدنشان مواد زائد کمی دارد (۱۸). خوابیدن دائم روی صورت باعث کاهش جریان خون صورت و چین و چروک پوستی می‌شود (۱۲).

لباس خواب:

توصیه شده که گرم مزاجان و درگرمایان باید لباس کتان و سردمزاجان و در سرما لباس پنبه‌ای و حریر بپوشند. در کلبه هنگام خواب باید از پوشش و روانداز بیشتری استفاده کرد و بهتر است هنگام خواب، حداقل، روی شکم پوشانده شود تا هضم بهتری اتفاق افتد (۱۲).

خواب و غذا:

از منظر طب سنتی، بهترین خواب آن است که بعد از انحدار، یعنی عبور غذا از فم معده به قعر آن، باشد و گرنه مانع اشتغال معده بر غذا شده و نفخ و قراقر و سوءهضم رخ می‌دهد و خواب را مشوش می‌کند (۱۱).

برای کمک گرفتن از خواب برای هضم غذا قبل از انحدار، باید اول اندکی به طرف راست خوابید تا غذا به سمت قعر معده هدایت شود، چرا که هضم غذا در قعر معده قوی‌تر است چون عضلانی‌تر است و حرارت بیشتر دارد. و بعد زمانی

بامداد سم‌زدایی در کیسه صفراست که باز هم به سکون نیاز دارد. ۳-۵ سم‌زدایی در ریه، ۷-۵ دفع مواد اضافی در روده و ۷-۹ جذب مواد مغذی است که بهترین زمان صرف صبحانه است. لذا دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن باعث می‌شود مواد سمی به خوبی از بدن دفع نشوند. (۱۵).

در احوالات پیامبر (ص) نیز آمده است که آن حضرت اول شب را برای خواب و استراحت خود برمی‌گزید (۲۱). چرا که توفیق تهجد در صورتی فراهم می‌آید که اوایل شب برای استراحت انتخاب شود و پیامبر مکلف به بیداری در بخش عمده شب بود [مزممل ۴۱]

میزان خواب:

خواب باید به اندازه و معتدل باشد و البته عمیق باشد و فرد به آسانی بیدار نشود. کم‌خوابی و پرخوابی، هر دو مضرند. خواب طولانی باعث تبرید، و تقلیل آن باعث تحلیل روح و حرارت غریزه و ضعف هضم و در نهایت تقلیل خون و تقلیل روح می‌شود (۱۸). خواب زیاد باعث ضعف، افت حافظه، سردی مزاج و بیماری‌های مفصلی و بلغمی می‌شود (۱۲).

خواب معتدل از شش ساعت کمتر نیست و از ده ساعت (۱۸) یا دوازده ساعت (۱۱) بیشتر نیست. خواب معتدل قوه را افزایش می‌دهد و جوهر روح را زیاد می‌کند (۹).

اگر خواب، معتدل کمی و کیفی باشد به گرم تر شدن بدن کمک می‌کند، لذا برای حفظ رطوبت غریزی افراد مسن بسیار مفید است (۴).

تا زمان غلبه خواب نباید به رختخواب رفت و اگر کسی تا بیست دقیقه خواب نرفت بهتر است برخیزد و به کاری مشغول تا خواب غلبه کند.

مکان خواب:

محل خواب باید نرم و متناسب مزاج هر شخص به لحاظ گرمی و سردی باشد و از بوی بد عاری باشد. جای ترسناکی نباشد و از حیوانات و حشرات موذی هم مصون باشد (۱۱). محیط خواب باید آرام و کم‌نور باشد، هورمون ملاتونین که اصلی‌ترین هورمون خواب است در تاریکی افزایش ترشح دارد (۷).

بسیاری توصیه‌ها از جمله در مورد خواب نیز متناسب با مزاج خواهد بود. ضمن اینکه در مقابل، از وضعیت خواب و رویا نیز می‌توان بر مزاج استدلال کرد. برای مثال کثرت بیداری دال بر حرارت و یبوست و کثرت خواب دلالت بر برودت و یبوست دارد (۱۸). رویا نیز از علائم تشخیصی است. محتویات و جزئیات رویاهای فرد می‌تواند گویای وضعیت خاص جسمی و روانی باشد. برای مثال در غلبه صفرا خواب‌های با مضمون آتش و رنگ زرد، در غلبه خون خواب‌های در رابطه با خون و به رنگ سرخ، در غلبه بلغم خواب‌هایی با محتوای آب و به رنگ سفید و در غلبه سودا با مضمون ترس و وحشت و تاریکی و سیاهی مشاهده می‌کند (۲۳).

اغلب خواب افراد با مزاج سردتر و گرم و تر بیشتر ولی افراد با مزاج سرد و خشک و گرم و خشک، با خواب کمتری انرژی لازم را به دست می‌آورند. بیشترین خواب را کودکان دارند چون رطوبت بیشتری دارند. بیداری شبانه برای افراد عصبی با مزاج گرم مناسب نیست و خواب روز برای بیماران مفصلی با سوء مزاج سرد و تر پسندیده نیست (۱۲).

خواب توصیه شده در مزاج‌های مختلف: در مزاج گرم و خشک: ۷-۶ ساعت خواب شبانه کافی است و روزهای تابستان یک ساعت بعد از ناهار، رطوبت کافی را به بدن می‌رساند. این افراد باید از بی‌خوابی و کم‌خوابی (کمتر از پنج ساعت) و دیر خوابیدن اجتناب کنند. مزاج گرم و خشک بیشتر مستعد کم‌خوابی است. در مزاج گرم و تر: ۷-۶ ساعت خواب شبانه توصیه می‌شود، زود خوابیدن و زود بیدار شدن برای این مزاج‌ها بیشتر تأکید شده است، در تابستان نیم ساعت چرت بعد از غذا مفید است. این مزاج‌ها به پرخوابی مستعدترند و بیش از هشت ساعت نخوابند. در مزاج سرد و تر: حداکثر هشت ساعت خواب کافی است، سحرخیزی بسیار مفید است تا از تولید بلغم اضافی خودداری شود. خواب زیاد و استراحت بیش از اندازه باعث افزایش سردی و تری می‌شود. خوابیدن طولانی طی روز و یک ساعت قبل از غروب در همه زیان‌آور است و در اینها بیشتر، چرا که بلغم را زیاد می‌کند و باعث سنگینی سر، التهاب سینوس‌ها و کندشدن فعالیت مغزی می‌شود این افراد نیز به پرخوابی مستعدترند. در مزاج سرد و

طولانی تر به سمت چپ خوابید تا کبد، معده را گرم کند و پس از هضم کامل معدی دوباره به سمت راست چرخید تا انحدار غذا آسانتر شود (۱۸).

خواب در هنگام پری معده مضر است و باعث تلاطم و نداشتن خواب عمیق می‌شود (۴). خوابیدن به هنگام گرسنگی و با شکم خالی هم بد است، چرا که قوه بدن را کم می‌کند و باعث لاغری می‌شود، چون حرارت در هنگام خواب متوجه باطن بدن می‌شود و اگر شکم خالی باشد چون غذایی نیست، حرارت در اخلاط و رطوبات بدنی تصرف می‌کند و با ترقیق و تحلیل آنها باعث سقوط قوه می‌شود (۱۸). لذا توصیه طب جدید مبنی بر نخوردن شام برای لاغر شدن، از منظر طب سنتی محل اشکال است.

بهتر است صرف شام حداقل سه ساعت قبل از خواب باشد و بعد از شام پانزده تا بیست دقیقه به آرامی راه رفت (۱۲).

مصرف دیر هنگام مواد غذایی منجر به سبک شدن خواب می‌شود. غذاها و نوشیدنی‌های محرک مثل چای، ادویه گرم و نوشابه هم همین اثر را دارند. لذا باید از مصرف اغذیه ادویه‌دار و محرک قبل از خواب اجتناب کرد و بین غذا و خواب فاصله انداخت (۱۷).

در منابع طب سنتی انواعی از خواب را بر حسب زمان ذکر کرده‌اند: قیلوله خواب نیم‌روز و در گرما که مفید است، غیلولة خواب بعد از نماز صبح که مضر و باعث بیماری است: حیلولة، خواب وقت مغرب که بین فرد و نماز حائل می‌شود و باعث فراموشی است و فیلوله که خواب آخر روز است باعث آفت و هلاکت است (۱۸).

خواب در مزاج‌ها، فصول و اقالیم مختلف

از ویژگی‌های طب سنتی ایران که طب اخلاطی نیز نامیده می‌شود، تشخیص و تدبیر و درمان، متناسب با مزاج هر فرد است. در طب سنتی، سنین مختلف و اقالیم‌های مختلف هر یک مزاجی دارند که می‌تواند در سلامت فرد تأثیرگذار باشد (۲۲). در دستورات حفظ الصحه و تدابیرسته ضروریه نیز اگر چه دستورات عام برای همه سنین و مزاج‌ها وجود دارد، اما

اما اساسی است، که مورد تأکید اسلام و نیز آموزه‌های طب سنتی ایران است. مطالعات جدید هم تناسب این زمان خواب با فیزیولوژی طبیعی بدن و حفظ سلامتی را به اثبات رسانده است. موضوعی که هر پزشک و در هر رده‌ای می‌تواند در ویزیت‌های روزمره خود به بیمار گوشزد کند. در طب سنتی ایران توصیه‌های ساده از این دست اما مهم، در زمینه‌های مختلف بهداشت خواب و تاثیرگذاری هر چه افزونتر بر تعادل روحی و جسمی انسان، به فراوانی ارایه شده است که به‌طور مبسوط در مقاله به آنها اشاره شده است. لذا رعایت اصول و تدابیر سته ضروریه و ارائه فراگیر آن در قالب بسته خدمات پایه طب سنتی در راهنماهای بالینی (۳) و تبدیل شدن آن به فرهنگ غالب سلامت، می‌تواند راهبردی موثر و کم هزینه در بهبود و ارتقاء سطح سلامت فرد و جامعه باشد و بار درمان را کاهش دهد. موضوعی که اکیدا می‌تواند در دستور کار متولیان سلامت قرار گیرد.

تشکر و قدردانی:

از استاد ارجمند جناب دکتر محمدباقر مینایی، بخاطر ترغیب به تدوین مقاله در حیطة حفظ‌الصحة، صمیمانه سپاسگزاریم.

خشک: ساعت ده شب بخوابند. ۶-۷ ساعت خواب کافی است و حداکثر نیم ساعت چرت بعد از غذای ظهر داشته باشند. از بی‌خوابی و کم‌خوابی بپرهیزند این افراد به بی‌خوابی مستعدترند. در مجموع خواب و آسایش برای خشک‌مزاجان بسیار مفید است و تر مزاجان از پرخوابی بپرهیز کنند (۱۲).

اقلیم منطقه نیز به لحاظ تنظیم خواب می‌تواند مدنظر قرار گیرد. اگر چه به‌طور کلی ایران در اقلیم چهارم و در منطقه معتدل قرار دارد اما مناطق مختلف کشور اقلیم‌های متفاوت دارند، لذا در مناطق مختلف با اقلیم‌های گوناگون گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک توصیه‌های ذکر شده در بالا می‌تواند در بهداشت و تنظیم ساعت خواب موثر باشد.

بحث و نتیجه‌گیری:

نظر به اهمیت و تقدم پیشگیری بر درمان و تاثیر این امر در کاهش هزینه‌های سلامت، عملیاتی کردن اصول حفظ‌الصحة و سته ضروریه مکتب طب سنتی ایران می‌تواند راهبردی موثر در ارتقاء سطح سلامت و کیفیت زندگی باشد. این سینا پس از ورزش و تدبیر غذا مهمترین اصل حفظ سلامت را تدبیر خواب می‌داند. امروزه تغییرات اساسی در الگوی خواب و بیداری ایجاد شده است که برابر اصول حفظ‌الصحة، تهدیدکننده سلامت هستند. موثر بودن خواب در سلامت، منوط به شرایطی است که طب سنتی ایران، آن را تبیین کرده است. برای مثال زود خوابیدن و سحرخیزی از نمونه دستورات ساده،

۲۳ . غیاث مجید، شرقی مریم، تقدیساحمد: جغرافیای پزشکی در طب ابن سینا. مجله طب سنتی اسلام و ایران. ۱۳۹۱؛ سال سوم، شماره ی اول.

۲۴ . موحدمینا، ناظم اسماعیل، غفاری فرزانه، گوشه گیر اشرف الدین، مینایی محمدباقر: نقش رویا در تشخیص بیماری از دیدگاه بوعلی و سایر حکمای طب سنتی ایران. فصلنامه تاریخ پزشکی. ۱۳۹۰، سال سوم، شماره ی

