



بهترین حالت بدن برای داشتن خواب آرام کدام است؟

به طور کلی یک سوم طول عمر ما در خواب و رختخواب سپری می شود. در وضعیت خوابیدن، عضلات و رباط های حمایت کننده از ستون فقرات ریلکس یا شل می شوند، در نتیجه وضعیت خوابیدن ما نباید عامل فشار بر ستون فقرات شود. بنابراین بهتر است به حالت بدن در رختخواب بیشتر دقت کنیم و وضعیتی را انتخاب کنیم که بدون ایجاد فشار، ما را به خواب راحتی ببرد. اما بهترین حالت بدن برای داشتن خواب بهتر کدام است؟



در گام اول برای داشتن خوابی راحت بهتر است ابتدا وضعیتی که به آن عادت داریم را انتخاب کنیم.

خوابیدن به پهلو

خوابیدن به پهلو یکی از رایج ترین و راحت ترین وضعیت های خوابیدن است. اما باعث می شود ستون فقرات از حالت طبیعی خود خارج شود و به قسمت پایین کمر فشار وارد شود. قرار دادن یک بالش کوچک زیر کمر و بین زانوها باعث کاهش استرس وارد شده به کمر و پشت می شود و از عضلات کمر حمایت می کند. همچنین برای اینکه عضلات گردن و پشت را از فشار آزاد کنیم و خواب راحتی داشته باشیم، بهتر است یاد بگیریم وقتی که به پهلو خوابیده ایم پایی را که پایین قرار دارد درون سینه خم کنید و پای دیگر را که بالا قرار گرفته است صاف بگذاریم و یا هر دو پا را خم کنیم. در هنگام چرخش فراموش نکنیم که هیچگونه پیچ خوردگی و خمش در کمر ایجاد نشود و تمام بدن به عنوان یک واحد حرکت داده

شود. اما بهتر است حواسمان باشد که به طور مداوم به یک پهلو نخوابیم. خوابیدن طولانی مدت روی یک پهلو باعث می شود فشار زیادی به شانه ها و پاها وارد شود. خوابیدن به پهلو راست باعث افزایش سوزش معده می شود؛ در صورتی که خوابیدن به پهلو چپ اعضای داخلی مانند کبد، ریه ها و معده را به زحمت می اندازد.

خوابیدن به پشت

خوابیدن به پشت دومین وضعیت رایج خوابیدن محسوب می شود. این شکل خوابیدن بهترین حالت برای حفظ سلامت کمر به حساب می آید. برای افرادی که عادت دارند به پشت و در وضعیت طاق باز بخوابند، استفاده از بالش با ضخامت متوسط که قسمت پایین آن اندکی ضخیم تر است، توصیه می شود. به این طریق حمایت کنندگی مناسبی برای نگه داشتن گردن و عبور و مرور هوا در راه تنفسی ایجاد می شود که کاهش خروپف را در پی دارد. همچنین قرار دادن یک بالش کوچک زیر زانو باعث کاهش تنش و حفظ حالت طبیعی ستون فقرات می شود.

خوابیدن به روی شکم

خوابیدن به روی شکم به سلامتی آسیب می زند. بنابراین سعی کنیم هرگز در این وضعیت نخوابیم. این وضعیت باعث بروز کمردرد و گردن درد و چین و چروک پوست صورت می شود. خوابیدن روی شکم در دراز مدت می تواند موجب دردهای مفصلی شود. تنها مزیت این نوع خوابیدن، کاهش احتمال خروپف شبانه است. اما اگر مجبور هستیم به این شکل بخوابیم، از یک بالش صاف در زیر شکم و ناحیه لگن برای حفظ حالت طبیعی ستون فقرات استفاده کنیم، همچنین از یک بالش صاف در زیر سر استفاده شود و یا بدون بالش بخوابیم.

چند نکته مهم برای خواب بهتر در شب

- 1- مواجهه با نور در طول روز می تواند باعث بهبود کیفیت خواب شبانه شود.
- 2- کاهش مواجهه با نور آبی در هنگام شب، با استفاده از نرم افزارهای فیلتر نور آبی که قابلیت نصب بر روی گوشی همراه و رایانه دارند و همچنین پرهیز از تماشای تلویزیون به مدت دو ساعت قبل از خواب
- 3- مصرف کافئین می تواند کیفیت خواب را به طور قابل توجهی کاهش دهد، به ویژه اگر مقدار زیادی از آن را در اواخر ساعات عصر یا شب بخوریم.
- 4- اگرچه خواب کوتاه مدت در طول روز بسیار مفید است، اما خواب طولانی مدت می تواند باعث اثرات منفی در خواب شبانگهی شود.
- 5- بهینه سازی محیط اتاق خواب با از بین بردن نور و سر و صدای خارجی برای به دست آوردن خواب بهتر.
- 6- ایجاد دمای مناسب برای محیط خواب (حدود ۲۰ درجه سانتیگراد)
- 7- داشتن چرخه خواب - استراحت منظم و حفظ آن در روزهای تعطیل
- 8- یک استراحت کوتاه قبل از خواب و یا حمام آب گرم می تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.
- 9- ورزش منظم در طول ساعات روز به عنوان یکی از بهترین راه ها برای اطمینان از خواب شبانه است.
- 10- سعی کنیم یک تا دو ساعت قبل از خواب از هیچ گونه نوشیدنی استفاده نشود. چراکه باعث افزایش بیش از حد ادرار و کاهش کیفیت خواب در طول شب می شود.
- 11- سعی کنیم که از خوردن غذا در اواخر شب پرهیز کنیم.