

وخیم‌تر شدن معضل جهانی بد خوابی

علاوه بر نتایج بزرگ‌ترین مطالعه سلامت خواب با بررسی خواب شبانه ۷۱۶ میلیون نفر از کاربران سامسونگ

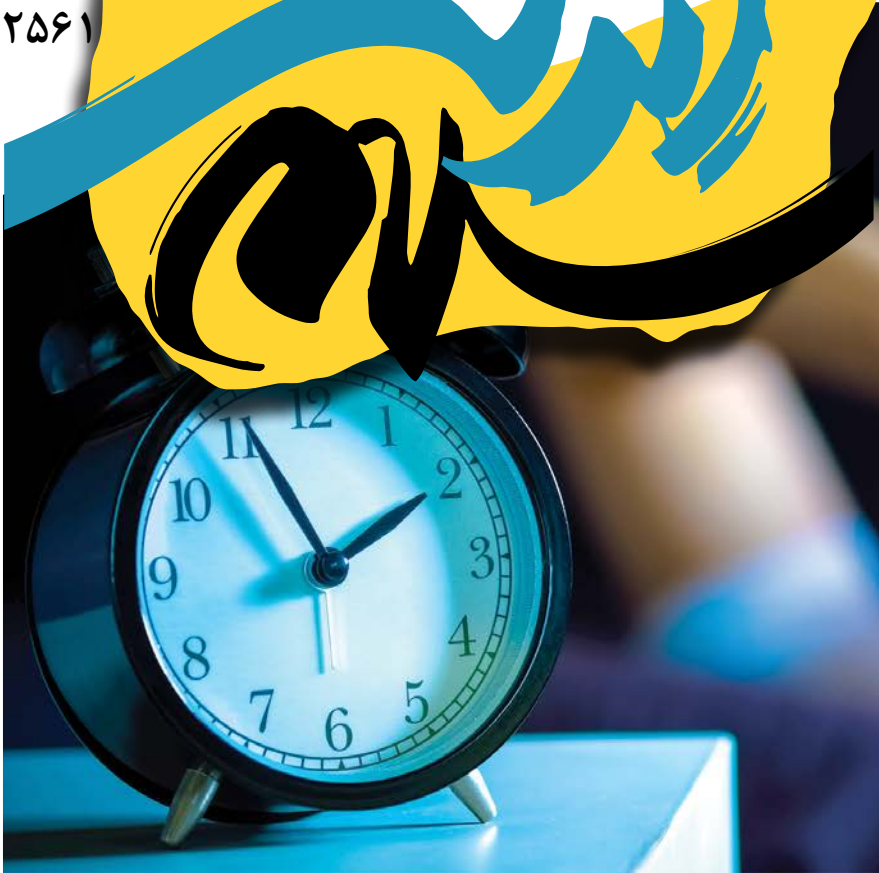
چندین پژوهش در هفته اخیر به آسیب‌های بی‌توجهی به بهداشت خواب اشاره داشته‌است

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۶ آبان ۱۴۰۲
۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۵ • ۲۸ اکتبر ۲۰۲۲
شماره ۲۱۴۴۴

۲۵۶۱



مجدید حسین زاده

روزنامه‌نگار

پرونده

تماشای شبانه فیلم و سریال، بازی با گوشی و رایانه، دور دور و... تا ساعت‌های پایانی شب و حتی بعد از نیمه شب، باعث شده است بعضی افراد از اهمیت توجه به بهداشت خواب غافل شوند. به تازگی، سامسونگ با بررسی ۷۱۶ میلیون خواب شبانه هشدار داده که بیشتر کاربران شب‌ها خوب نمی‌خوابند. هدف از انجام بزرگ‌ترین مطالعه سلامت خواب، پاسخ به این سوال است: «آیا ما خوب خوابیده‌ایم؟» همان‌طور که حدس زدید، پاسخ «نه!» است. گزارش سامسونگ ۷۱۶ میلیون خواب شبانه کاربران Samsung و Galaxy Watch در سراسر جهان را اسکن می‌کند. سامسونگ می‌گوید جهان با یک معضل خواب مواجه است. تعداد کاربرانی که به‌طور فعال کیفیت خواب خود را دنبال می‌کنند، در دو سال گذشته ۱۸۲ درصد افزایش یافته است. با این حال کارایی و کیفیت خواب در همه جا و برای همه در حال کاهش است. سامسونگ کشف کرد که میانگین مدت زمان خواب در سراسر جهان از ۷ ساعت و ۳ دقیقه به ۶ ساعت و ۵۹ دقیقه کاهش یافته است که در ست‌زیر آستانه ۷ ساعت توصیه شده توسط بنیاد ملی خواب است. این الگو در هیچ جمعیت یا منطقه خاصی مجزا نبوده و کاهش در طول مدت خواب و کارایی در تمام جنس‌ها، گروه‌های سنی و مناطق مورد مطالعه گزارش شده است. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی‌سلام، از چند پژوهش دیگر درباره خواب که نتایج آن در یک هفته اخیر منتشر شده خواهیم گفت و درباره دلایل، عوارض جسمانی و روانی و راهکارهای درمانی بی‌خوابی و شب‌بیداری خواهیم گفت.

پژوهش اول | طراحی نشدن مغز انسان برای بیداری در شب

به یک مصرف‌کننده مواد مخدر مربوط می‌شود که معمولاً در شب تسلیم خواسته‌های خود شده و روند ترک را رها می‌کند. مورد دوم به یک دانشجو که با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کند مربوط می‌شود که در طول شب‌ها با بیدار ماندن، احساس ناامیدی و تنهایی دارد. از سوی دیگر، هر دو سناریو می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر شود که انجام این رفتارها در شب بسیار رایج است.

دانشمندان آمریکایی از دانشگاه‌های مختلف از جمله هاروارد، با انجام تحقیقات جدیدی هشدار داده‌اند که ذهن انسان برای بیدار ماندن در شب ساخته نشده است. کمبود خواب که شامل بیداری شبانه هم می‌شود، منجر به اختلالات شناختی و رفتاری و نحوه عملکرد مغز در روز بعد می‌شود. با این حال، اکنون محققان نشان داده‌اند که این تغییرات در شناخت و رفتار انسان‌ها زمانی رخ می‌دهد که فرد تا ساعتی



بعد از نیمه شب بیدار بماند. محققان توضیح می‌دهند توجه ما به محرک‌های منفی در طول شب در صورت بیدار ماندن به‌طور غیرعادی افزایش پیدا می‌کند. در ادامه این تمرکز بیش از اندازه بر افکار منفی، می‌تواند فرد را به‌ویژه مستعد رفتارهای مخاطره‌آمیز کند. آن‌ها در فرضیه خود به دو مثال اشاره کرده‌اند. اولین مورد

پژوهش دوم | ۳ برابر شدن احتمال افسردگی با خواب کمتر از ۵ ساعت

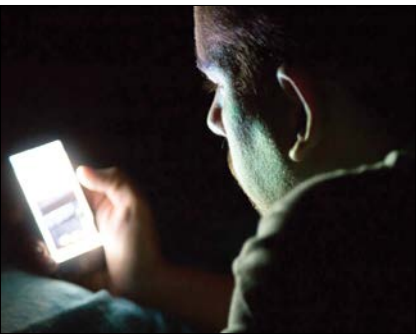
دانشمندان مدت‌ها به این موضوع فکر می‌کردند که آیا افسردگی منجر به خواب کمتر می‌شود یا این که کمبود خواب باعث افسردگی می‌شود؟ یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مورد دوم صحیح است: خواب کمتر از پنج ساعت در شب ممکن است خطر ابتلا به علائم افسردگی را افزایش دهد. «اودسا هملیتون»، نویسنده اصلی از دانشگاه کالج لندن، گفت: «با استفاده از استعداد ژنتیکی ابتلا به افسردگی، ما تشخیص دادیم که خواب احتمالاً مقدم بر علائم افسردگی است، نه برعکس». در این مطالعه جدید، محققان داده‌های ژنتیکی و سلامت بیش از ۷ هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند در

پژوهش سوم | رفتارهای اشتباه بعد از بیدار شدن در نیمه شب

مشکلات خواب و بی‌خوابی ممکن است هر فردی را، صرف‌نظر از جنسیت یا سن، آزار دهد. اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که بیدار شدن در وقتی معین از شب مشکلی است که بر بسیاری از زنان اثر می‌گذارد. به گزارش میر، پژوهشی که به تازگی انجام شده، نشان داد که ساعت ۳:۲۹ نیمه‌شب زمان رایج بیدار شدن بسیاری از زنانی است که دچار علائم یائسگی یا پیش‌یائسگی‌اند. یائسگی خطر بی‌خوابی و اختلال در خواب را افزایش می‌دهد. بر اساس نتایج این پژوهش، ۶۹ درصد زنان مورد بررسی دچار این مشکل‌اند. همچنین طبق یافته‌های این پژوهش، تقریباً یک سوم از افراد مورد بررسی به‌جای روی آوردن به درمان‌های بی‌خوابی، وقتی در نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شوند، سراغ گوشی می‌روند. یک‌پنجم آن‌ها وقتی ناگهان از خواب بیدار می‌شوند، تلویزیون را روشن می‌کنند و ۱۷ درصد هم به ساعت خیره می‌شوند.

راه‌های جایگزین چیست؟

به جای گشت‌وگذار در موبایل یا تماشای صفحه تلویزیون که نور آبی مضر ساطع می‌کنند، می‌توانیم از راه‌هایی بهره بگیریم که روند خواب را بهبود بخشند.



چرا خوب نمی‌خوابیم؟

در طول روز با چند نفر مواجه می‌شوید که از بی‌خوابی و بد خوابی شب گذشته‌شان گلایه می‌کنند؟ در بهداشت خواب، بی‌خوابی یک اختلال رایج است که نمی‌گذارد راحت بخوابید، نتوانید به‌طور پیوسته چند ساعت بخوابید یا زود بیدار شوید. نشانه‌های بی‌خوابی و شب‌بیداری برای هر فرد به شکل و در سن متفاوتی به سراغش می‌آید. طبق پژوهش‌ها اولین اپیزود بی‌خوابی در اوایل جوانی خودش را نشان می‌دهد. در زنان در طول دوره یائسگی و حتی بعد از رفع علائمی مانند گرگرفتگی ادامه پیدا می‌کند. همچنین بی‌خوابی در سالمندی هم پررنگ می‌شود چون در این دوره بدن بیشتر با بیماری جسمی مقابله می‌کند. در کنار افزایش سن و جنسیت عوامل دیگری مانند سابقه افسردگی، شیفت کاری، سفر یا هواپیما، استرس، هیجان

شدید، نامناسب بودن محیط مانند خوابیدن در اتاق یا رختخواب نامناسب، استفاده از کافئین، قطع مصرف داروها یا شروع یک دوره دارویی جدید، قرار داشتن در معرض نور، آرتروز و بیماری‌های گوارشی... از دیگر عواملی هستند



که می‌تواند یک عامل مهم برای بی‌خوابی یا بد خوابی باشند. پژوهشگران بی‌خوابی را به صورت اپیزودیک، مزمن یا عودشونده دسته‌بندی می‌کنند. برای مثال نوعی از بی‌خوابی که بین یک تا سه ماه طول بکشد «بی‌خوابی اپیزودیک» یا «موقعتی» است. اما اگر علائم بیشتر از ۳ ماه باشد «بی‌خوابی مزمن» به سراغ‌تان آمده. یعنی ممکن است در ابتدا به خاطر علاقه خودتان تا دیروقت بیدار بمانید اما در بلندمدت حتی اگر خودتان هم بخواهید ساعت خواب‌تان را تغییر دهید یا خوب بخوابید، نتوانید. مطالعه‌ها نشان می‌دهد فاکتورهایی که باعث شروع بی‌خوابی می‌شوند با فاکتورهایی که باعث می‌شوند بی‌خوابی ادامه داشته‌باشد، متفاوت است. شب‌بیداری علائم متفاوتی دارد اما بد خلقی، زودرنجی، افزایش یا کاهش وزن و احساس خستگی و چرت‌زدن مداوم در طول روز می‌تواند از علائم قابل توجه شب‌بیداری باشد.

۷ خوراکی که دشمن خواب شبانه هستند!

عوامل متعددی در ایجاد اختلال در خواب شبانه دخیل هستند که یکی از آن‌ها تغذیه نامناسب در ساعات آخر شب و درست هنگام خواب است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۷ ماده غذایی که شب‌ها شمارا بیدار نگه می‌دارند، این مواد است:

۱- شکلات تلخ برخلاف تصور عمومی، مصرف شکلات تلخ بعد از وعده شام، هیچ تأثیری بر بهبود کیفیت خواب ندارد. شکلات منبع مخفی کافئین است. کافئین باعث برانگیختگی می‌شود و توانایی شما برای تجربه خواب عمیق را کاهش می‌دهد. شما باید ۴ تا ۶ ساعت قبل از زمان خواب، از این خوراکی فاصله بگیرید.

۲- غذاهای چرب این نوع غذاها برای هضم شدن، به مدت زمان بیشتری نیاز دارند و باعث تجربه نفخ و سوءهاضمه می‌شوند. نفخ و سوءهاضمه کیفیت خواب را کاهش می‌دهند. سعی کنید ۳ ساعت قبل از خواب، از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.

۳- فلفل و غذاهای پر ادویه مصرف فلفل و ادویه‌ها راهی آسان برای افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه کاهش وزن است؛ اما استفاده از این مواد غذایی پیش از خواب و اواخر عصر، سبب سوزش سر دل به‌خصوص در کسانی می‌شود که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند.

۴- نعنای درست است که مصرف نعنای برای سلامت شما مفید به نظر می‌رسد اما مصرف این ماده غذایی در اواخر عصر به هر شکلی حتی به شکل چای نعنای می‌تواند باعث سوزش سر دل شود.

۵- پیتزا اینبر موجود در پیتزا چرب است و می‌تواند باعث اسیدی شدن دستگاه گوارش و بروز رفلاکس شود. حتی اگر تجربه سوزش سر دل ندارید، مصرف پیتزا در شب می‌تواند خواب راحت را در هنگام شب از شما بگیرد.

۶- سس گوجه‌فرنگی این نوع سس علاوه بر محتوای اسیدی آن، حاوی مواد شیمیایی نگهدارنده هست و باعث سوزش سر دل می‌شود. اگر مستعد سوءهاضمه هستید، این نوع سس را به‌خصوص در هنگام شب دیگر مصرف نکنید.

۷- چای سبز این نوع چای نیز مانند چای سیاه، کافئین دارد. چای سبز علاوه بر کافئین، حاوی دو نوع محرک دیگر نیز هست: تئوبرومین و تئوفیلین. این دو ماده سبب افزایش ضربان قلب، تحریک پذیری و اضطراب می‌شود.

عوارض جسمی و روانی خوب نخوابیدن

درباره علائم و علت‌های بی‌خوابی شبانه حرف زدیم اما از عوارض آن چیزی نگفتیم. این نوع اختلال خواب، با خود عوارض جسمی و روحی هم می‌آورد که ما سعی کردیم درباره آن‌ها مختصری بنویسیم.

عوارض جسمی

سردرد شاید هنوز ارتباط بین سردرد و شب‌بیداری‌ها به‌طور کامل پیدا نشده باشد اما واضح است که دردهای مزمن افرادی که می‌گیرند دارند بعد از بی‌خوابی، افزایش پیدا می‌کند.

چاقی اختلال خواب هورمون‌های افراد را به هم می‌ریزد. شب‌بیدارها اشتهای بیشتری برای خوردن غذاهایی با کالری بالا دارند. بنابراین اگر فرد نتواند کالری‌های دریافتی را در زمان بیداری بسوزاند، باید منتظر اضافه‌وزن و چاقی باشد.

مشکلات بینایی دید تونلی، دوبینی و تاری شدن بینایی از آورده‌های منفی شب‌بیداری است. هر چه میزان بی‌خوابی بیشتر باشد، احتمال ایجاد اختلالات بیشتر است. همچنین احتمال توهم بینایی در زمان بیداری هم برای این افراد وجود دارد.

کاهش سیستم ایمنی بدن باورتان بشود یا نشود شب‌بیداری حتی برای یک شب سیستم ایمنی بدن را جوری ضعیف می‌کند که بدن قدرتی برای مبارزه با میکروارگانیسم‌ها ندارد. **اختلالات کلامی** شب‌بیداری روی مدل صحبت کردن افراد هم تأثیر می‌گذارد. افرادی که مدت بیشتری شب‌بیداری کشیده‌اند از جمله و کلمه‌های تکراری‌تری استفاده می‌کنند. تن صدای این افراد ثابت، بسیار آرام و تقریباً نامفهوم است.

مشکلات در سیستم گوارشی عجیب است ولی التهاب روده یکی از مشکلات بیشتر

بی‌خوابی و بد خوابی را چطور درمان کنیم؟

قرار نیست بی‌خوابی و شب‌بیداری را برای همیشه تحمل کنید. علاوه بر راه‌های دارویی پزشک‌تان می‌توانید این راه‌ها را هم امتحان کنید. کاهش مصرف کافئین مانند چای و قهوه و استفاده نکردن از ابزارهایی که صفحه نمایشگر دارند مانند تلفن همراه، تبلت، رایانه و... اصلاح عادات غذایی و ساعت غذاخوردن، استفاده از رختخواب مناسب، تمرینات تنفسی و ورزشی آرامش‌بخش و مناسب

قبل از خواب و قرار گرفتن در معرض نور روز را رهاهای موثر در درمان شب‌بیداری است. همین‌طور انجام یک تمرین فیزیکی کوچک، خوابیدن و جبران کمبود خواب در طول روز با استفاده از چشم‌بند یا پرده‌های ضخیم در اتاق و یک دوش آب سرد یا ولرم می‌تواند تا حد زیادی عوارض شب‌بیداری را برای کسانی که بنا به دلایلی مانند شغل و حرفه‌شان مجبور به شب‌بیداری هستند، کاهش دهد.



منابع این پرونده: مهر، ۴۸ کافئین، دیجیاتو، healthday.com، independentpersian.com