

تدابیر خواب و بیداری

تدابیر خواب و بیداری

سوره مبارکه نبا آیه ۹.

«وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا»

و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم، (۹)

سوره مبارکه فرقان آیه ۴۷.

«و هو الذی جعل لکم اللیل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا»

او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد، و خواب را مایه استراحت، و روز را وسیله حرکت و حیات! (۴۷)

تدابیر خواب و بیداری ۱

اصالت با بیداری است.

خواب چیست؟

چه ساعتی بخوایم؟ خواب قبل از نیمه شب و خواب بعد از نیمه شب؟ کورتیزول و

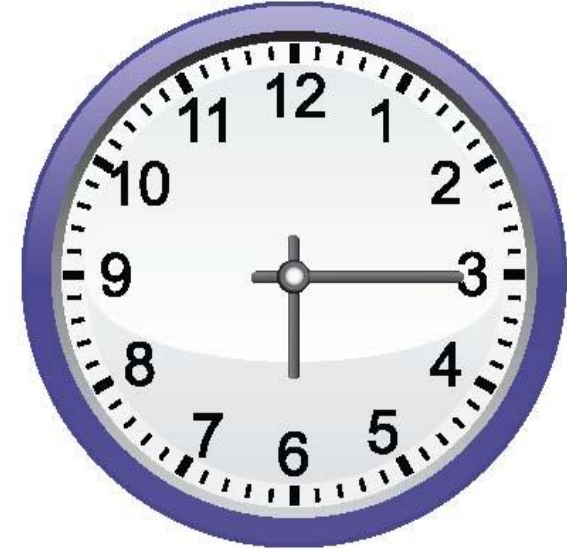
4

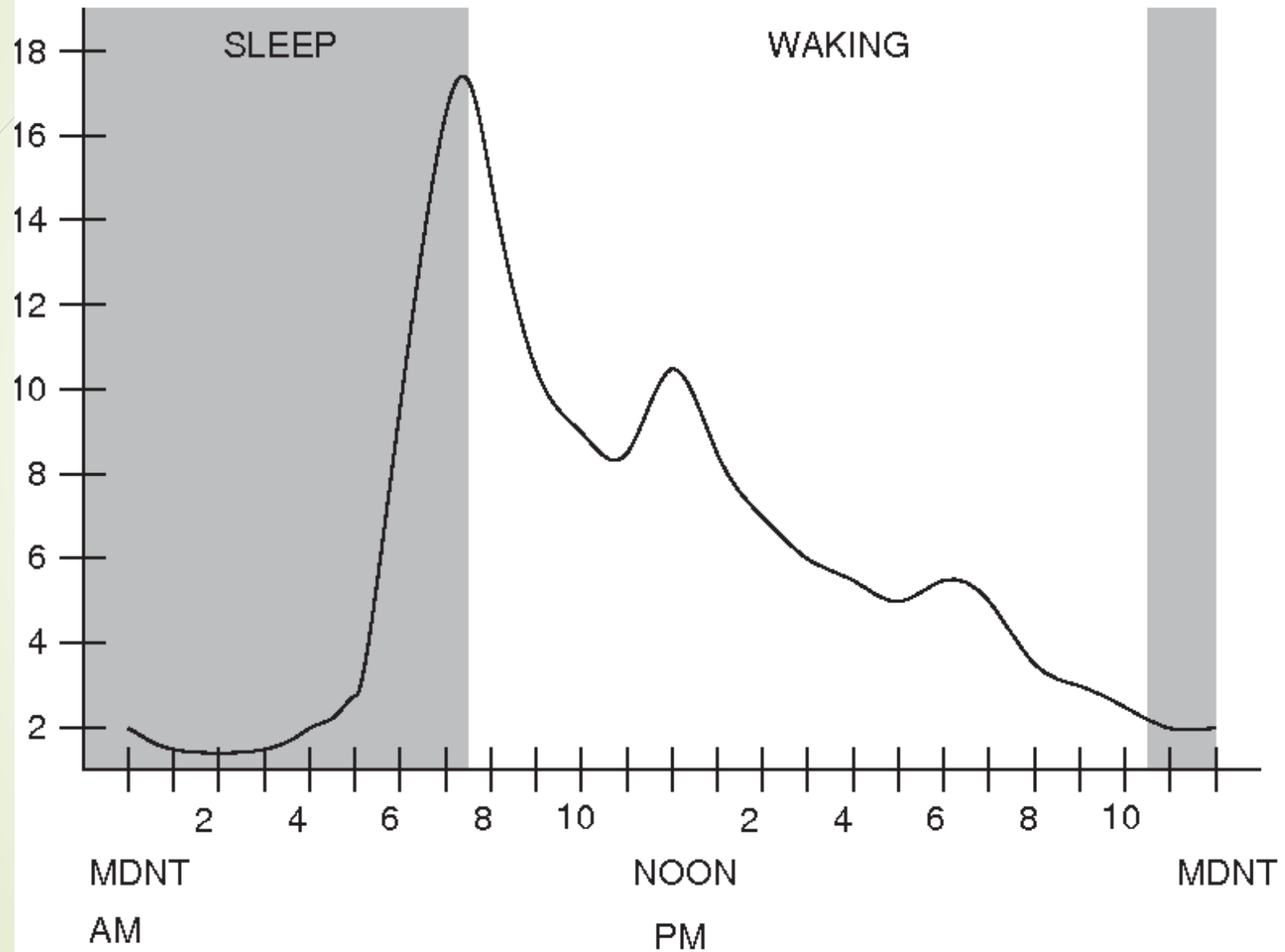


Sleep time



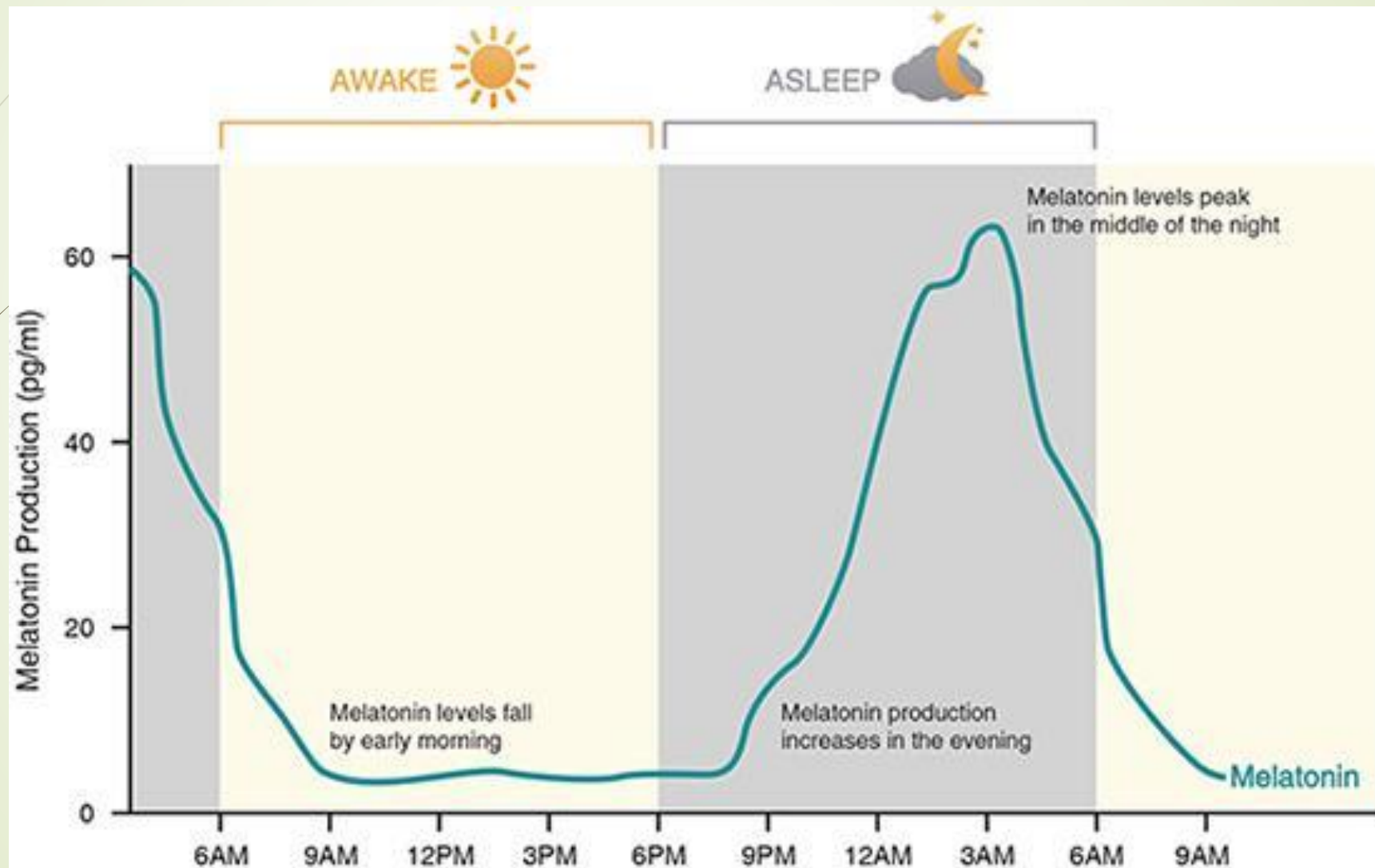
Wake up time

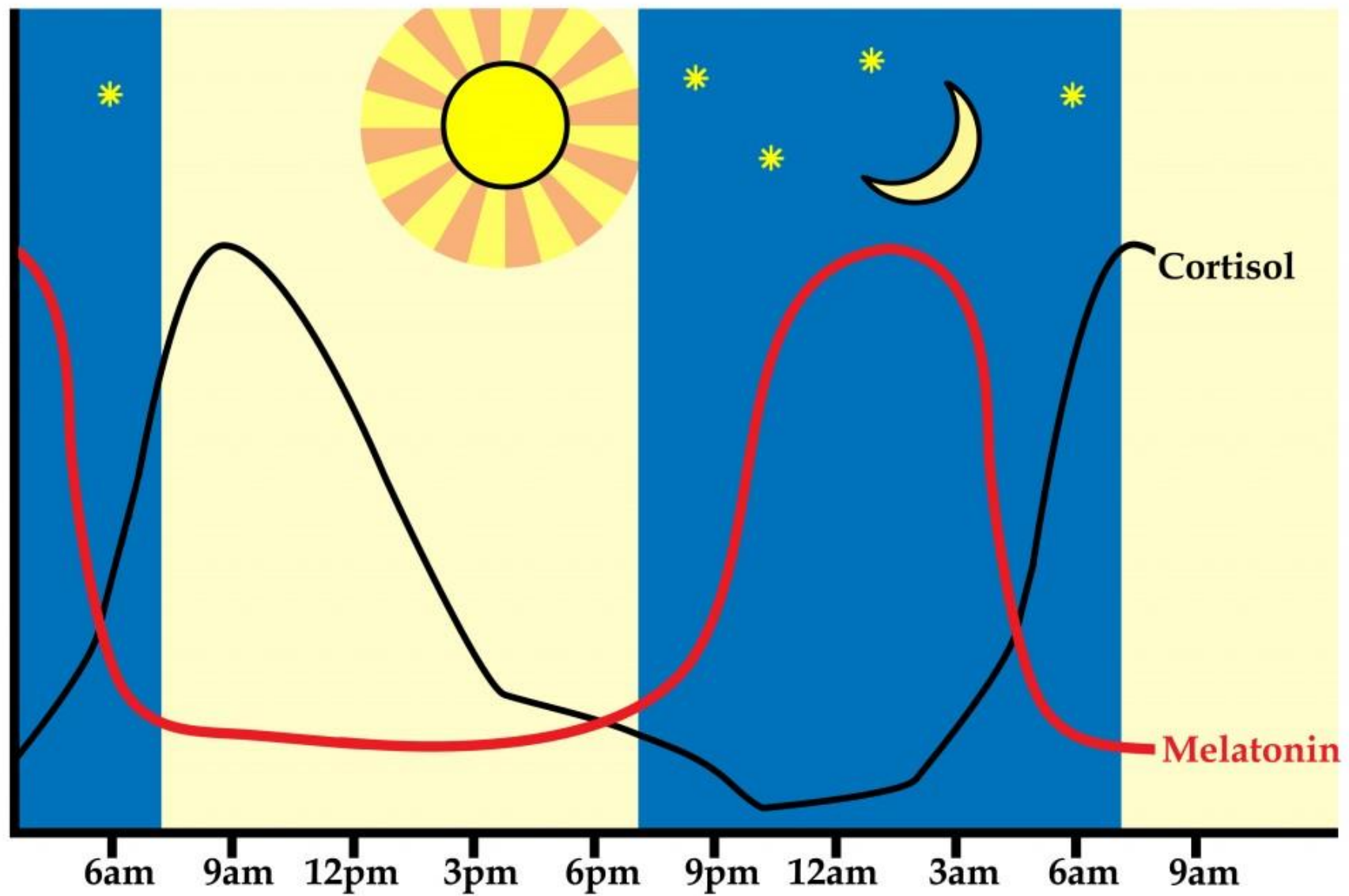


BLOOD CORTISOL LEVELS OVER 24 HOURS



Cortisol - The Stress Hormone





Chapter 76 Pituitary Hormones and Their Control by the Hypothalamus

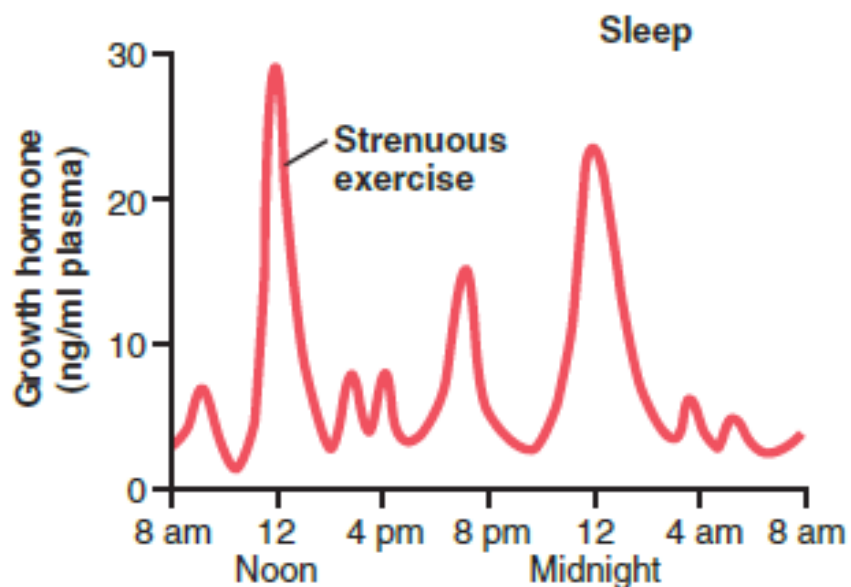


Figure 76-6. Typical variations in growth hormone secretion throughout the day, demonstrating the especially powerful effect of strenuous exercise and also the high rate of growth hormone secretion that occurs during the first few hours of deep sleep.

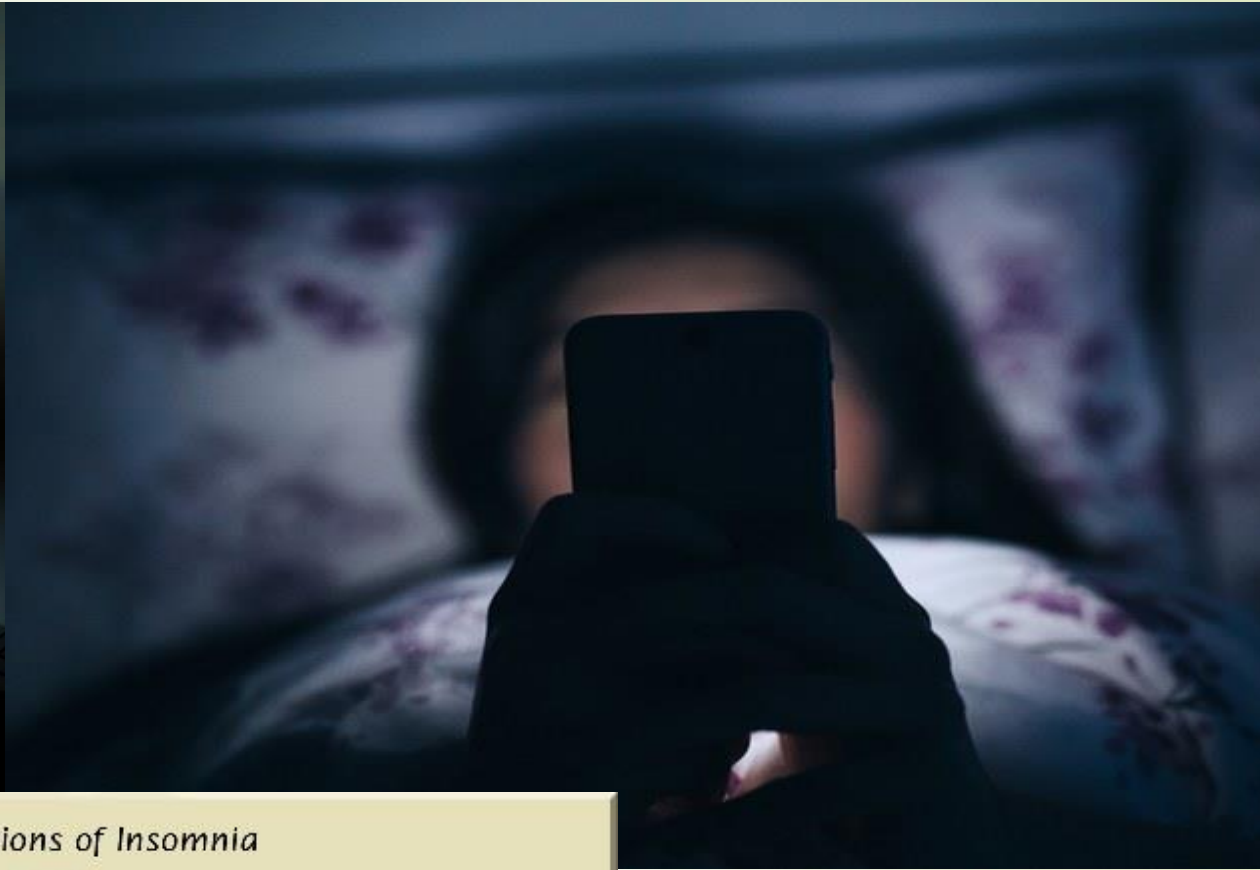
peripheral tissues. Even so, experiments have demon-

Table 76-3 Factors That Stimulate or Inhibit Secretion of Growth Hormone

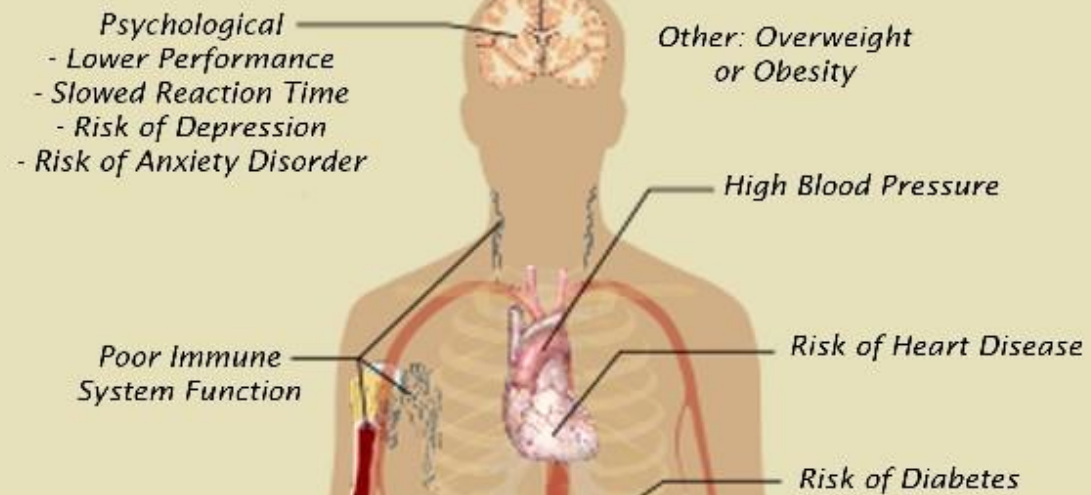
Stimulate Growth Hormone Secretion	Inhibit Growth Hormone Secretion
Decreased blood glucose	Increased blood glucose
Decreased blood free fatty acids	Increased blood free fatty acids
Increased blood amino acids (arginine)	Aging
Starvation or fasting, protein deficiency	Obesity
Trauma, stress, excitement	Growth hormone inhibitory hormone (somatostatin)
Exercise	Growth hormone (exogenous)
Testosterone, estrogen	Somatomedins (insulin-like growth factors)
Deep sleep (stages II and IV)	Increased blood glucose
Growth hormone-releasing hormone	Increased blood free fatty acids
Ghrelin	Aging







Complications of Insomnia



تدابیر خواب و بیداری ۲

شام نخوریم و بخوابیم؟

چند ساعت بخوابیم؟

کمبود خواب موجب تیرگی پوست می شود.

خواب روز - خواب شب؟

خواب روز خصوصا در زمستان مضر است: تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها می شود.

بیداری زیاد: احتراق اخلاط، خشکی مغز و اختلال هضم.

خواب عصر؟

به پشت خوابیدن - روی شکم خوابیدن

پروفسور متیو واکر نویسنده کتاب "چرا ما می خوابیم"

- ▶ متوسط خواب در دهه 1940 حدود 7.9 ساعت بود و حالا به 6.75 ساعت رسیده است.
- ▶ سرطان، آلزایمر، حمله قلبی، دیابت، چاقی، سکته و حتی خودکشیرابطه مهم و علت و معلولی با کم خوابی دارند.
- ▶ کم خوابی می تواند به تمام علل مرگ و حتی مرگ زودرس ارتباط داشته باشد.
- ▶ ساعت بدن ما برای تنظیم خواب از نور استفاده می کند.
- ▶ ورود نور مصنوعی سبک زندگی ما را 24 ساعته کرده است.
- ▶ این موضوع با چرخه طبیعی روزمره ما تضاد دارد و خواب ما را مختل می کند.
- ▶ سازمان بهداشت جهانی خواب 8 ساعت در شبانه روز را پیشنهاد می کند.

پروفسور متیو واکر نویسنده کتاب "چرا ما می خوابیم"

- ▶ در شب به خوابتان اولویت بدهید و این نکات را رعایت کنید:
- 1. در طول هفته و روزهای تعطیل در ساعت مشخصی به بستر بروید.
- 2. تلاش کنید از غروب نور خانه را کم کنید تا آمادگی بای خواب پیدا کنید.
- 3. اتاق خوابتان را خنک نگه دارید. دمای 18.5 درجه مناسب ترین دما برای خواب است. بدن شما برای خواب باید دمای خود را کاهش دهد.
- 4. در تخت بیدار نمانید. زیرا مغز شما ارتباط بین در تخت بودن و بیدارماندن را یاد می گیرد. اگر 15 تا 20 دقیقه در تخت بیدار ماندید به یک اتاق نیمه تاریک بروید و یک کتاب مطالعه کنید ولی به صفحه نمایش رایانه و دستگاه همراه خود نگاه نکنید.
- 5. از ساعت 2 بعد از ظهر به بعد کافئین و قهوه استفاده نکنید.