

به مناسبت هفته جهانی خواب سالم

شعار امسال هفته جهانی خواب سالم " خواب برای سلامتی ضروری است "

خواب به عنوان یکی از رفتارهای سالم در بهداشت فردی، خواب جایگاه مهمی در سبک زندگی سالم و برنامه ملی خودمراقبتی دارد که می تواند منجر به ارتقا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرد، خانواده و جامعه گردد.

این دلیل که خواب یک رفتار طبیعی است به این معنا نیست که باید خواب را موضوعی کم ارزش و پیش پا افتاده انگاشت و آحاد افراد باید مانند سایر رفتارهای مهم سلامت ساز مانند ورزش و تغذیه به خواب خود نیز اهمیت دهند. هر فردی در هر سنی می تواند با اولویت دادن به خواب و انجام راهکارهایی برای بهبود خواب و سلامت شبانه روزی، سلامت و رفاه جسمی روانی خود و خانواده را افزایش دهد.

خواب یکی از مهمترین و عجیبترین پدیدههای زندگی بشر است زیرا نه تنها بخاطر تاثیر مستقیم کم و زیادش بر عملکرد جسمی و روحی انسان همیشه سوژه پژوهشهای گوناگون و گسترده بوده بلکه حتی روزی از تقویم جهانی سالانه را به نام خود ثبت کرده است.

"انجمن جهانی خواب" یک سازمان تخصصی با عضویت ۵۳ انجمن ملی و ۱۲ هزار عضو متخصص در رشتههای گوناگون آکادمیک از ۷۷ کشور جهان است که ۳۳ سال پیش با هدف متمرکز نمودن امور پژوهشی و آموزشی در مورد خواب شکل گرفت.

این انجمن جهانی با پیشنهاد ثبت یک روز از سال با نام "روز جهانی خواب" در پی گسترش دانش و آگاهی بشر در خصوص اهمیت خواب و تاثیر آن بر ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی انسانها، تاکید بر فواید خواب خوب و سالم، جلب توجه جامعه به مشکلات خواب، جنبه‌های پزشکی، آموزشی و اجتماعی آن و ترویج پیشگیری و مدیریت اختلالات خواب است.

اهمیت خواب مناسب

بر اساس گزارش انجمن جهانی خواب، دستگاه پاکسازی مغز که مهمترین وظیفه آن خارج کردن مواد زائد از این بافت حیاتی است، در زمان خواب بیشترین میزان فعالیت را دارد، بخش اعظم دفع مواد زائد از بدن توسط دستگاه لنفاوی انجام می شود، این دستگاه مولکولها و پاتوژنهای معیوب را از بافتها به جریان خون منتقل می کند تا از طریق خون به مجراهای دیگر بدن برسند و پس از تغییراتی از آن جا خارج شوند اما پاکسازی بافت بسیار حساس مغز توسط دستگاه فیزیولوژیک مستقلی انجام می شود که یک سال قبل شناسایی شد. مغز بر خلاف سایر اندامها از دستگاه لنفاوی بدن انسان برای این منظور بهره نمی برد.

دستگاه پاکسازی مغز متشکل از نوعی سلول موسوم به گلیال است که عملکرد اصلی آن ثابت کردن نورونها در محل مقتضی است.

در این دستگاه فیزیولوژیک مایع خاصی بین رگهای مغزی و سلولهای گلیال جریان دارد که ترکیبات پروتئینی مضر را از بافت مغز جدا می کند.

پژوهشگران معتقدند هنگام خواب سلولهای گلیال از رگهای مغز جدا شده و فضای بیشتری را برای عبور این مایع فراهم می کنند.

پس از خواب کامل، عملکرد دستگاه پاکسازی تا ۶۰ درصد افزایش می یابد و علاوه بر مغز، عملکرد قلب و سایر ارگانهای بدن نیز به خواب وابسته است. خواب تنها زمانی است که بدن فرصت ترمیم پیدا می کند، دستگاه ایمنی بدن انسان با خواب کافی تقویت می شود.

خوابیدن تعداد سلول های مغز را افزایش می دهد و باعث می شود امکان تولید میلین توسط سلول های مغز افزایش یابد، میلین ترکیب نوعی فسفولیپید و پروتئین است که ماندهای عمل می کند و مانند غلافی در اطراف تمام سلول های عصبی قرار می گیرد.

میلین برای عملکرد صحیح سلول های عصبی ضروری است و کمبود آن منجر به بروز بیماری های خطرناک مانند ام.اس می شود. میلین کاربردهای مختلف دارد ولی یکی از مهمترین وظایف آن تسریع در ارسال پیام های عصبی است، خواب باعث افزایش تعداد سلول های عصبی و احیای سلول های قبلی می شود.

خواب کافی نقش مهمی در درمان بیماری ام.اس دارد و باعث تقویت حافظه می شود و از برخی اختلالات ژنتیکی جلوگیری می کند.

خواب کافی و با کیفیت در دوران جوانی و میانسالی، مهمترین عامل تقویت حافظه در پیری است.

کم خوابی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را ۲ برابر و سکته مغزی را چهار برابر افزایش می دهد.

کودکان و نوجوانانی که خواب منظم و کافی ندارند، از نظر رفتاری ناهنجار می شوند، این کودکان در مدرسه رفتار مناسبی ندارند و اغلب برای هم سن و سالان و اولیای مدرسه مشکل ایجاد می کنند.

کم خوابی و خستگی مهمترین عامل مشاخره و اختلاف زوجین است و روند یادگیری را نیز مختل می کند.

اختلال خواب سبب افزایش فشار خون و ضربان نامنظم قلب می شود.

خواب آلودگی یکی از مهمترین علل تصادفات رانندگی است.

خواب ناکافی سبب مرگ زودرس می شود و مهمترین علت پیری پوست است.

اختلال خواب قابلیت قضاوت را از بین می برد.

کاهش حافظه، افسردگی، چاقی و دیابت نوع ۲ برخی دیگر از مضرات کم خوابی هستند.

محققان هفت تا هشت ساعت خواب، بین ساعت های ۱۰ شب تا ۶ صبح را برای بدن لازم می دانند و توصیه می کنند اتاق خواب آرام و تاریک باشد.

انجمن جهانی خواب اعلام کرده حدود ۴۵ درصد جمعیت جهان به نوعی درگیر اختلال خواب هستند بنابراین

نیاز به روشهایی برای پیشگیری و حل این مشکل به شدت احساس می‌شود.

همچنین بر اساس پژوهشهای تخصصی پیرامون مشکلات خواب و خسارات ناشی از آن برآورد شده این مشکل در آمریکا سالانه ۴۰۰ میلیارد دلار، در ژاپن ۱۳۸ میلیارد دلار، در آلمان ۶۰ میلیارد دلار، در انگلیس ۵۰ میلیارد دلار و در کانادا سالانه ۲۱ میلیارد دلار هزینه ایجاد می‌کند.

به همین جهت از حدود ۱۵ سال پیش 17 مارس میلادی برابر با ۲۶ اسفند ماه شمسی "روز جهانی خواب" نامیده شده است. شعار جهانی امسال این روز "خواب برای سلامتی ضروری است" می باشد. روز جهانی آگاهسازی و ترویج خواب سالم سالانه در آخرین جمعه‌ی سال و پیش از فرا رسیدن بهار به جهت یادآوری اهمیت خواب سالم در قالب کمپین‌های بین‌المللی برگزار می‌شود و به مدت یک هفته این فرآیند جهت ترویج پیام‌های کلیدی خواب سالم ادامه دارد.

چند پیام کلیدی برای هفته جهانی خواب سالم امسال مدنظر است:

- خواب سالم فراتر از طی یک مدت زمان معمولی است. سه عنصر خواب با کیفیت عبارتند از:
 - مدت زمان: مدت زمان خواب باید به اندازه‌ای باشد که فرد در روز بعد هوشیار باشد.
 - تداوم: دوره‌های یک خواب کامل باید به اندازه‌ای باشد که فرد در روز بعد هوشیار باشد
 - عمق: خواب باید به اندازه‌ای عمیق باشد که ترمیم کننده جسم و روان باشد.
- خواب ستون سلامت انسان است.
- اگر «سلامت» را به عنوان «وضعیت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی» تعریف کنیم، میتوان اهمیت خواب برای سلامت جسمی ذهنی و اجتماعی نشان داد.
- خواب مانند تغذیه و فعالیت بدنی برای سلامت ضروری و یک ستون حیاتی سلامت است.

● خواب به حمایت از حافظه و یادگیری کمک می کند.

● خواب به پاکسازی مواد زائد از مغز و ارتقای سلامت مغز کمک می کند.

● خواب از سلامت مغز حمایت می کند و همینطور سلامت ایمنی از خواب حمایت می کند.

● خواب به سیستم ایمنی کمک می کند تا باکتری‌ها و ویروس‌ها را پاک کند.

● خواب به بازیافت سلول‌های قدیمی و حفظ بدن و سطح انرژی ما کمک می کند.

● سلامت خواب به طور نابرابر در بین گروه‌های مختلف سنی و شغلی توزیع شده است و هدف مهمی برای عادلانه شدن توزیع سلامت است.

● خواب نامناسب و ناکافی می‌تواند تاثیرات مهمی بر سلامت انسان داشته باشد. خواب ناکافی با چاقی دیابت و بیماری عروق کرونر و مرگ و میر قلبی عروقی مرتبط است و می‌تواند پاسخ ایمنی را تضعیف نماید و آسیب‌پذیری بیشتری به عفونت‌ها ایجاد کند که کیفیت خواب را بیشتر کاهش می‌دهد.

● برخی از اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب با اختلالات شناختی و دمانس و زوال عقل خطر تشنج افزایش خطر سکته مغزی مرتبط هستند.

● خواب نامناسب می‌تواند منجر به کاهش زمان واکنش، اختلال در قضاوت و اختلال شناختی مشابه مسمومیت یا الکل شود.

● خواب‌آلودگی می‌تواند رانندگی ایمن را مختل کند حتی اگر راننده به خواب نرود.

خواب خوب و با کیفیت آرزوی همه است و خوب خوابیدن در سلامت دستگاه‌های ایمنی، قلب و عروق، تنفس، مغز، اعصاب، خلق و خو، تمرکز متابولیسم و تک تک اعضای بدن و کارایی افراد نقش موثر دارد. برای بهبود عادات خواب ضعیف که علت کمبود خواب در بزرگسالان است، انجمن جهانی خواب 10 نکته را ارائه داده است.

موارد زیر به شرح زیر است:

- یک زمان خواب منظم و زمان بیداری ایجاد کنید.
- خواب روزانه از بیش از 45 دقیقه تجاوز نکند.
- حداقل 4 ساعت قبل از خواب از مصرف زیاد الکل خودداری کنید و همچنین سیگار نکشید.
- 6 ساعت قبل از خواب از مصرف کافئین خودداری کنید. این شامل قهوه، چای، نوشابه و شکلات است.
- قبل از رفتن به رختخواب هنگام شب، یک میان وعده سبک میل کنید. بهتر است 4 ساعت قبل از خواب از خوردن غذاهای سنگین، تند یا قندی خودداری کنید.
- مرتباً ورزش کنید.
- از رختخواب راحت استفاده کنید.
- قبل از خواب، اتاق باید به طور مناسب تهویه شود یا تنظیم دمای مناسب خواب را داشته باشد.
- قبل از خواب همه صداها و تا آنجا که می توانید نور را از بین ببرید.
- وقت بگذارید و شب خود را تنها برای خواب صرف کنید. از کار یا تفریح عمومی خودداری کنید.