راهکارهایی برای سریع‌تر به خواب رفتن

■ **تحقیقات نشان می‌دهد که به طور مداوم از خواب خوب محروم بودن، شما را گنگ، تحریک پذیر، پریشان و ناراحت می‌سازد. و به تدریج موجب مشکلات جدی تری می‌شود.**

گروه تغذیه و سلامت – برای کمک به کسانی که شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌مانند، بهترین شیوه‌های خواب خوب را که کارشناسان آن را "بهداشت خواب" می‌نامند جمع آوری کرده‌ایم.

سر وقت به اتاق خواب بروید.

هر شب همان کارهای آرامش بخش قبل از خواب را انجام دهید و ذهن و بدن خود را با کارهایی مانند خواندن عمیق یک کتاب آماده رفتن به رختخواب کنید. اتاق خواب خود را برای حداکثر بهره‌وری از خواب آماده کنید. شما باید دمای اتاق خود را بین ۱۸ تا ۲۰ و همچنین تاریک نگه دارید و برای جلوگیری از ورود نور پرده‌ها را بکشید.

از تلفن خود به عنوان یک ساعت زنگ‌دار استفاده نکنید.

بسیاری از ما به گوشی خود برای از خواب بیدار شدن تکیه می‌کنیم، تنها مشکل این است که اگر شما نمی‌توانید به خواب بروید، با گوشی خود را مشغول می‌کنید که باعث می‌شود فرایند خوابیدن شما طولانی‌تر شود.

اتاق خواب شما فقط باید برای خواب باشد و نه چیز دیگری. هیچ بهانه‌ی دیگری وجود ندارد. اگر از تلفن همراه خود به عنوان ساعت زنگ‌دار استفاده می‌کنید پس این مشکل را با خرید یک ساعت حل کنید.

تمرین تنفس عمیق داشته باشید.

کمی توجه به تنفس عمیق به بدن می‌گوید که وقت استراحت است. در "دم"، هوای تازه‌ای که به ریه‌ها وارد می‌شود، در سراسر بدن شما سفر می‌کند و تمام سلول‌ها را پاکسازی می‌کند.و در "بازدم"، تمام سموم و حالت منفی به صورت امن در اتمسفر خارج می‌شوند. تمرکز بر دم و بازدم ثابت و آرام، احساس راحتی و آرامش را تضمین می‌کند. اما این آرامش با اولین باری که آن را امتحان کنید اتفاق نخواهد افتاد.

این یک تمرین مداوم است، بنابراین شما نیاز به تمرین آن برای داشتن بهترین اثر دارید.تا وقتی که احساس می‌کنید که بدن شما بهتر شده است آن را ادامه دهید.

عضلات انگشت پای خود را شل کنید.

برای آزاد کردن تنشی که در عضلات و تاندونهای شما ایجاد شده است، از "آرام سازی پیشرونده عضلانی" زمانی که شما در رختخواب دراز کشیده‌اید استفاده کنید. این کار بسیار ساده است، انگشت خود را بکشید و سپس رها کنید، سپس حرکت را بر روی انگشت دیگر انجام دهید. یا می‌توانید انگشتان پای خود را برای هفت بار خم کنید و سپس آزاد کنید.

فکر خود را با یک تمرین ذهنی مشغول کنید.

سعی کنید عدد ۱۰۰ را به صورت معکوس بشمارید یا همان شمارش معکوس را به صورت کم کردن ۳ عدد در هر بار استفاده کنید.

ریتم شمارش می‌تواند شما را در حالت خواب‌آلود قرار دهد در شمارش با کم کردن ۳ عدد در هر بار مقدار کمی چالش برای ذهن شما ایجاد می‌شود که نیازمند توجه بیشتری است و می‌تواند یک تاثیر مثبت خارج از برنامه بر روی مغز شما هم داشته باشد.

از تخت خواب خارج شوید

بعد از ۳۰دقیقه دراز کشیدن در تخت خواب، شما باید از آن جا بلند شوید. در واقع شما باید بدن خود را به خواب در رختخواب آموزش دهید. بنابراین موبایل خود را کنار بگذارید و کاری آرام، مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی و یا حتی شستن ظروف را انجام دهید.

نگرانی را از سر خود دور کنید.

اگر ذهن شما درباره آنچه که ممکن است فردا، هفته آینده و یا سال آینده رخ دهد، درگیر است، آن را کنار بگذارید.

سعی کنید تمام نگرانی‌های خود را بر روی یک تکه کاغذ بنویسید تا آن را از سر خود بیرون کنید، این کار یک رویکرد بسیار عالی برای تسکین اضطراب است.

ساعت زنگ‌دار را از خود دور کنید

یکی از بدترین قسمت‌های بی‌خوابی آگاهی از این است که خواب شما کافی نمی‌باشد.برای جلوگیری از آن ساعت را از خود دور کنید تا مجبور نباشید هر لحظه به آن نگاه کنید.

سعی کنید یک تجربه زیبا را تجسم کنید

اگر فکر شما درگیر چیزی است که امروز اتفاق افتاده است، ذهن خود را به چیز دیگری مشغول کنید. فکر خود را با چیزهایی که دوست دارید، مانند تعطیلات مورد علاقه دگیر کنید.

به اندازه کافی در طول روز ورزش کنید

اگر شما در طول روز هیچ کاری انجام نداده باشید، بدن شما احساس نیاز به استراحت کمتری دارد. هرچه در طول روز فعال‌تر باشید خواب راحت‌تری دارید.

بالش بهتری انتخاب کنید

پژوهش‌ها نشان داده است که یک بالش متوسط بهترین تاثیر مثبت را در خواب ایفا می‌کند. چون که بالش‌ها باید سر و گردن شما را حمایت کنند. همچنین، اگر شما نگران آلرژی هستید، یک بالش غیر آلرژی زا را انتخاب کنید.

به دکتر مراجعه کنید

اگر برای شما بی‌خوابی یک مشکل مزمن است، همه‌ی کارشناسان توصیه می‌کنند که به دکتر مراجعه کنید؛یک خواب بد می‌تواند روی تمام روز شما تاثیر منفی بگذارد و این شاید بیشتر از بیماری‌های ساده بر روی سلامت زندگی شما تاثیر منفی بگذارد.

محرومیت از هفت تا هشت ساعت خواب شبانه می‌تواند بداخلاق‌تان کند،اما معلوم شده حتی به موقع خوابیدن هم می‌تواند با حس و حال صبحگاهی شما درارتباط باشد. مطالعه‌ای در دانشگاه جانزهاپکینز نشان داده بیدار شدن در طول شب، نسبت به تاخیر در زمان خواب، می‌تواند روی روحیه روز بعد شما تاثیر منفی‌تری داشته باشد.

در یک آزمایش سه روزه، شرکت‌کنندگان هشت بار در طول شب بیدار شدند و بعضی دیگر هم دیرتر از زمان معمول خوابیدند و درمجموع کمتر از پنج ساعت درخواب بودند.

بعد از تنها دوروز، همه نسبتا بدخلق و اخمو بودند. با این وجود، گروهی که اجبارا چند بار بیدار شده بودند، احساسات بسیار منفی‌تری داشته و احساسات مثبت‌شان به اندازه چشمگیری کمتر بود.

پس هشت ساعت خواب مختل شده چگونه می‌تواند بدتر از کمتر اما پیوسته خوابیدن باشد؟ سرپرست تحقیقات پاتریک فینان توضیح می‌دهد، افرادی که محبور به بیدارماندن شده بودند، مرحله موج آرام خواب را تا حدود زیادی از دست داده بودند. هرچند محققان کاملا مطمئن نیستند که ارتباطی میان خلق و خو و مرحله موج آرام خواب وجود داشته باشد، اما به گفته فینان، بعضی از مطالعات نشان داده، برای تشکیل حافظه احساسی مثبت و ردشدن از حافظه احساسی منفی، این مرحله از خواب ضروری و مهم است.

بدون طی مرحله موج آرام خواب، حس بد و منفی پاک نشده و با مثبت‌ها جایگزین نمی‌شود.

یافته‌های فینان می‌تواند توضیحی برای این باشد که چرا افراد دچار بیخوابی که ده درصد جمعیت را دربرمی‌گیرد– اغلب تا این حد افسرده‌اند. حتی برای بقیه افراد هم زمان خواب مناسب پیش از شروع یک روز مهم، تاثیرگذار است.

چطور می‌توان تعداد دفعات بیدارشدن از خواب را کم کرد و صبح خلق و خوی بهتری داشت؟ فینان استراتژی‌هایی را توصیه می‌کند که به‌عنوان "بهداشت خواب" شناخته شده و شامل پرهیز از قهوه عصرانه، خاموش کردن تلویزیون پیش از خواب، دوری کردن از اسکرین‌های پرنور در ساعات منتهی به خواب، و اجتناب از الکل نزدیک به زمان خواب می‌شود.

اگر شما روز بعد یک ارائه مهم یا مسابقه بزرگی داشته باشید، صرفا با زودتر خوابیدن، وضعیت بهتری پیدا نخواهید کرد. استرس روز بعد را داشتن می‌تواند عاملی برای اختلال خواب باشد. پیش از رفتن به رختخواب، استرس را کنار بگذارید تا صبح از دنده راست بیدار شوید.

ادویه‌ای که سرطان را از شما دور می کند

گروه تغذیه و سلامت – طعم‌دهنده‌های غذا و ادویه‌جات علاوه بر خوش طعم کردن غذا دارای خواص درمانی بسیار زیادی هستند.

ادویه جات علاوه بر خوش طعم کردن غذا خواص درمانی هم دارند البته باید بدانید که مصرف بی رویه و زیاده رویی در استفاده از هر کدام از این ادویه جات می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیاندازد.

در بین ادویه جات دارچین طرفداران زیادی دارد؛ ادویه‌ای که از پوسته داخلی گیاه دارچین تهیه می‌شود و خواص بسیاری هم برای سلامت بدن به آن نسبت داده شده است؛ پس اگر به دنبال راه حل هایی برای جلوگیری از ابتلا به دیابت و انواع سرطان و بیماری‌های قلبی هستید حتما استفاده از دارچین را در دستور غذایی تان قرار دهید.

عوارض زیاده رویی در مصرف دارچین

هرچند که مصرف دارچین مزایای بسیار فراوانی است، اما استفاده و مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد مشکلاتی برای سلامتی می‌شود.

مصرف بی رویه دارچین ممکن است باعث آسیب کبدی، ایجاد زخم دهان، تورم زبان و لثه ایجاد احساس سوزش خارش و تکه‌های سفید در دهان می‌شود همچنین مصرف بی رویه ادویه دارچین ممکن است سبب پایین آمدن قند خون، ایجاد مشکلات تنفسی سرفه، گرفتگی بینی و تنفس مشکل شود علاوه بر این دارچین محرک گلو بوده و به همین دلیل توصیه می‌شود افراد مبتلا به آسم و بیماری تنفسی از استنشاق ناگهانی دارچین خودداری کنند.

تق تق زانو بدون درد و با درد چه دلایلی دارد؟

گروه تغذیه و سلامت – صدا دادن زانو ممکن است در هر سن و سالی اتفاق بیفتد که اگر بدون درد باشد خطرناک نیست؛ اما اگر با درد همراه باشد، برای فهمیدن علت صدا دادن زانو باید به پزشک مراجعه کرد. افراد در سنین مختلف ممکن است با مشکل صدا دادن زانو دست و پنجه نرم کنند. اما این صدا دادن تا چه میزان نگران کننده است؟ علت آن چیست؟ و آیا صدا دادن زانو قابل درمان است؟ در این مطلب ابتدا به علت صدا دادن زانو در سنین جوانی و بزرگسالی و سپس به راهکارهای درمانی آن می‌پردازیم.

علت صدا دادن زانو در سنین جوانی

صدا دادن زانوها یکی از دغدغه‌های جدی در افراد جوانی است که در مورد سلامتی زانوهای خود نگران هستند. صدا دادن زانوها و تق تق کردن آن‌ها به خودی خود نگران کننده نیست. عوامل گوناگونی نظیر رد شدن تاندون‌ها از روی استخوان‌ها و یا ترکیدن حباب‌های نیتروژن در ناحیه زانو، ممکن است باعث ایجاد این حالت شوند.

در صورتی که فقط از صدا دادن زانوها رنج می‌برید و دیگر علائم نظیر درد، اشکال در خم و راست کردن زانو یا اختلال راه رفتن را ندارید، خیلی نگران نباشید؛ اما در صورتی که در کنار صدا دادن زانوها دیگر علائم اشاره شده را نیز دارید، لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علت صدا دادن زانو در سنین بالا

صدا دادن زانو، پیر و جوان نمی‌شناسد و ممکن است تمام سنین را به خود درگیر کند؛ اما با بالا رفتن سن، بدن انسان فرسوده شده و بافت‌های اولیه به مرور زمان تخریب می‌شوند، این تخریب در سنین پایین قابل جبران است، اما در سنین بالا (بالای چهل سال) به مرور تخریب غیرقابل جبران می‌شود. می‌توان گفت بالا رفتن سن یکی از علت‌های اصلی صدا دادن زانو و ایجاد درد زانو در افراد است.

علت صدا دادن زانو همراه با درد

با بالا رفتن سن و یا با گذشت مدت زمانی پس از یک آسیب، ممکن است زانوی شما به مرور شروع به صدا دادن و تق تق کردن کند. در بسیاری از موارد صدا دادن زانو با زانو درد همراه است و در مواردی نیز هیچ نشانه یا علامت دیگری همراه با صدا دادن زانو دیده نمی‌شود. در این موارد ممکن است صدا دادن زانو به این علت باشد که تعدادی از قسمت‌های مفصل زانو به درستی در مکان خود حرکت نمی‌کنند و به دیگر قسمت‌های پا فشار وارد می‌شود و از آن‌ها در انجام حرکت استفاده می‌شود.

صدای تق تق زانو که در بسیاری از موارد به دلیل سایش غضروف مفصل اتفاق می‌افتد، بیشتر در استخوان زیر کشکک زانو شنیده می‌شود و با درد همراه است. این صدا می‌تواند علامتی از ناهنجاری مفصلی، آرتروز زانو و ساییدگی زانو باشد. به این افراد توصیه می‌شود عضلات اطراف زانو را تقویت کنند.

در صورتی که صدا دادن زانو همراه با درد باشد و حرکت دادن زانو در این زمان برای فرد سخت باشد، این یک علامت جدی است و باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرد تا مشخص شود که آیا آسیب جدی به مفصل وارد شده است یا خیر. پزشک متخصص با معاینه زانو می‌تواند علت را تشخیص دهد و تعیین کند که چه روش درمانی برای فرد مناسب است.

علت صدا دادن زانو بدون درد

زمانی که شنیدن صدا از مفصل زانو با علائم دیگری مانند درد یا تورم همراه نباشد، جای نگرانی نیست. گاهی اوقات به دلیل وجود حباب‌های هوا که در مفصل زانو گیر افتاده‌اند، مفصل زانو صدا می‌دهد و می‌تواند بیانگر این مسئله باشد که مفصل زانو (به علت ایجاد فشار زیاد درون مفصل یا وجود سایش) خودش در حال برطرف کردن این موضوع است. این حالت همانند زمانی است که شما قولنج انگشتان یا مفاصل دیگر بدنتان را می‌شکنید. لازم به ذکر است که صدای کریپتاسیون کاملاً ترسناک به نظر می‌رسد، اما آن گازها—اکسیژن، نیتروژن و دی اکسید کربن، بخشی از مایع سینوویال یا مفصلی هستند. این مایع در واقع یک روان‌ساز طبیعی مفاصل است؛ بنابراین جای نگرانی وجود ندارد.

روش های درمان صدا دادن زانو

در صورتی که صدا دادن زانو بدون درد باشد، نیاز به درمان خاصی نیست؛ اما در صورتی که صدا دادن زانو با درد همراه باشد، بسته به علت‌های زیر، ایجاد صدا ممکن است درمان‌های متفاوت داشته باشد که به آن پرداخته‌ایم.

وارد شدن آسیب جدی به آن

در صورتی که زانوی شما آسیب دیده باشد، می‌بایست در ابتدا به زانوی خود استراحت بدهید. از داروهای ضد التهاب و مسکن نیز برای کنترل علائم تا زمان بهبودی استفاده می‌شود.

پاره شدن رباط صلیبی و مینیسک

در صورتی که پزشک تشخیص بدهد که رباط یا منیسک زانوی شما پاره شده است، برای درمان نیاز به انجام عمل جراحی هست. پس از انجام عمل جراحی ممکن است باز هم صدا دادن زانو ادامه داشته باشد، اما صدا دادن بدون احساس درد خواهد بود و احتمالاً به علت اتروفی (تحلیل رفتن) عضلات در دوران ریکاوری بعد از عمل است. انجام تمرینات فیزیوتراپی و استفاده از زانو بند طبی نه تنها به کم کردن صدا دادن و تق تق زانو کمک می‌کند، بلکه خطر آسیب مجدد را کاهش می‌دهد.

بیماری‌های مزمن نظیر آرتروز

در صورتی که علت این عارضه، بیماری‌های مزمنی نظیر کندرومالاسی (نرمی غضروف کشکک زانو) یا آرتروز زانو باشد، پزشک از شما می‌خواهد که تا زمان بهبود درد زانو، استراحت کنید. پس از آن برای افزایش قدرت عضلات، مراجعه به فیزیوتراپی تجویز می‌شود. استفاده از زانوبندهای مخصوص کشکک زانو نیز می‌تواند در این موارد به کاهش صدا دادن و درد زانو کمک کند.

فواید عجیب وازلین

گروه تغذیه و سلامت – یک مطالعه نشان می دهد که وازلین در مرطوب نگه‌داشتن پوست هنگام بهبودی بعد از عمل موثر است ژله پترولیوم ترکیبی از روغن‌های معدنی و موم‌ها است که یک ماده ژله‌ای نیمه جامد را تشکیل می دهند. این محصول از زمان کشف رابرت آگوستوس چیسبرو در سال ۱۸۵۹ تغییر چندانی نکرده است. چیسبرو متوجه شد که کارگران برای بهبودی زخم ها و سوختگی های خود از ژله چسبناکی استفاده می کنند. او سرانجام این ژله را به عنوان وازلین بسته بندی کرد.

کاربردها و خواص وازلین

فواید ژله پترولیوم از ماده اصلی نفتی آن ناشی می شود، که به شما کمک می کند تا پوست خود را با مانعی محافظ در برابر آب بپوشانید. این به پوست شما کمک می کند تا رطوبت خود را بهبود بخشیده و حفظ کند. در ادامه به مهم‌ترین خواص وازلین می‌پردازیم.

ضایعات جزئی پوستی و سوختگی را بهبود می‌بخشد

یک مطالعه نشان می دهد که وازلین در مرطوب نگه‌داشتن پوست هنگام بهبودی بعد از عمل موثر است. این ممکن است به ویژه برای صدمات پوست‌ای که چشمگیر نیستند، مفید باشد. اطمینان حاصل کنید که سطحی که ژله نفتی را روی آن اعمال می کنید به درستی تمیز و ضدعفونی شده است. در غیر این صورت، باکتری ها و سایر عوامل بیماری زا می‌توانند به دام بیافتند و روند بهبود را به تاخیر بیاندازند.

صورت، دست ها و موارد دیگر را مرطوب می‌کند

لوسیون صورت و بدن: وازلین را بعد از حمام به پوست بمالید. چراکه می‌تواند به عنوان یک مرطوب کننده که مانع از خشک شدن پوست شما می شود، عمل کند. همچنین می توانید از آن برای بینی های خشک در فصل سرما یا حساسیت استفاده کنید. پاشنه‌های ترک خورده: پاها را در آب گرم با مقداری نمک اضافه شده به آن خیس کنید. با حوله آن را کاملاً خشک کرده و با وازلین آن را مرطوب کنید و در پایان جوراب کتان تمیز بپوشید تا از خواص وازلین بهره ببرید. دست‌های باغبانی خود را بهبود بخشید: پس از شستشو و خشک کردن، از مقداری وازلین و یک جفت دستکش تمیز استفاده کنید تا رطوبت پوست خود را حفظ کرده و بهبود را تسریع بخشید. لبهای خشکیده و ترک خورده: همانطور که از مواد ضدخشکی لب استفاده می کنید، وازلین را روی لب خود بمالید.

از خارش ناشی از حساسیت پوشک جلوگیری می‌کند

تحقیقات روی وازلین نشان داده شده است برای کاهش تحریکات پوستی پوشک در نوزادان، مؤثر است. قبل از استفاده، پوست نوزاد خود را به درستی با حوله تمیز کنید. وازلین یک سد محافظ را تشکیل می دهد که به محافظت از پوست در برابر تماس مداوم در برابر رطوبت کمک می کند. در صورت وجود حساسیت مداوم، با پزشک ملاقات کنید.

آرایش چشم را از پاک می‌کند

براساس مطالعه‌ای که در مورد سونوگرافی چشم انجام شد، روغن یک روش مؤثر برای از بین بردن آرایش است و استفاده از وازلین در استفاده از ناحیه چشم بی خطر است. از یک پد پنبه‌ای استفاده کنید و بدون اینکه روی پوست خود سخت بکشید، به آرامی فشار دهید. حتماً هنگام پاک کردن چشمان خود را ببندید.

خشکی موی شما را از بین می‌برد

قرار گرفتن در معرض آفتاب، باد و همچنین آب استخر می تواند موهای شما را خشک کند. وازلین می تواند درخشش را به موهای شما بیافزاید. مقدار کمی وازلین را بین کف دست خود مالیده و روی انتهای مو ماساژ دهید.

بوی عطرها را برای مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند

استفاده از وازلین به عنوان پایه‌ای برای عطر شما می تواند به ماندگاری بیشتر آن کمک کند.

برای چرب کردن و آزاد کردن اشیاء گیر کرده کمک می‌کند

اگر انگشتری در انگشت شما گیر کرده است، مقداری وازلین را روی انگشت خود قرار دهید، حتماً مقداری در اطراف آن و زیر حلقه قرار دهید. برای لولای درب، کمی وازلین را درست روی لولا بمالید و چند بار درب را بچرخانید تا به طور مساوی پخش شود. سپس روغن اضافی را پاک کنید.

خطرات مصرف وازلین

در حالی که وازلین فواید زیادی دارد، فقط باید برای استفاده خارجی باشد. وازلین را نخورید. از استفاده از وازلین برای استمناء یا به عنوان روان کننده واژن خودداری کنید. طبق گزارش رویترز، مطالعه ای روی ۱۴۱ خانم نشان داد که ۱۷ درصد از وازلین‌ها در داخل کشور و ۴۰ درصد از آنها برای واژینوز باکتریایی تست مثبت کرده اند. مارک و برند وازلینی که خریداری می کنید ممکن است واکنش های متفاوتی ایجاد کند.

چه افرادی می توانند کمتر از ۸ ساعت در شبانه روز بخوابند؟

گروه تغذیه و سلامت – تحقیقات جدید دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد برخی انسان‌ها می‌توانند کمتر از ۸ ساعت در شبانه روز بخوابند.

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا می گوید هر انسان بالغ ۱۸ تا ۶۰ ساله نیازمند خوابیدن ۷ ساعت یا بیشتر در شبانه روز است.نداشتن خواب کافی در شبانه روز می‌تواند با بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، چاقی و افسردگی در ارتباط باشد.

کم خوابی می‌تواند سلامت جامعه را به مخاطره بیاندازد همچنین تحقیقات نشان می‌دهد کم خوابی یکی از عوامل اصلی تصادفات و سوانح کاری است که سالانه باعث کشته و زخمی شدن انسان‌های زیادی می‌شود.

با این حال، برخی انسان‌ها کمتر از این میزان می‌خوابند، ولی همیشه سالم و سرحال هستند، در حالی که برخی انسان‌ها در صورتی که کمتر از ۸ ساعت بخوابند پیوسته از خستگی و خواب آلودگی رنج می‌برند. مطالعات جدید نشان می‌دهد لزوماً همه انسان‌ها نیازمند ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیستند.

تحقیقات نورولوژیست‌های دانشگاه کالیفرنیا نشان دهنده تفاوت‌ها میان خواب انسان‌ها ریشه در مسائل وراثتی افراد و نیز ریتم شبانه بدن آن‌ها دارد. به بیان دیگر، ساعت بدن افراد با یکدیگر متفاوت است و به دلیل همین تفاوت برخی انسان‌ها کمتر از دیگران می‌خوابند و سلامتشان به مخاطره نمی‌افتد.

محققان در تحقیقات خود به ژن‌های نادری که حاصل جهش ژنتیکی است برخورد کرده‌اند که ارتباط مستقیمی با کم خوابی طبیعی دارد.

افرادی که دارای این ژن‌ها هستند می‌توانند در شبانه روز تنها ۴ تا ۶ ساعت بخوابند. سال گذشته نیز دانشمندان موفق به شناسایی یک ژن دیگر در ارتباط با کم خوابی شده بودند. این موضوع نشان می‌دهد کم خوابی طبیعی ریشه در مسائل ژنتیکی دارد.

در همین رابطه دانشمندان از یک مادر و دختر که هر دو دارای خواب کم در شبانه روز بودند آزمایش خون گرفتند و رفتارهای آن‌ها را مورد مطالعه قرار دادند.

بررسی‌ها نشان داد کم خوابی طبیعی در این افراد بیشتر ژنتیکی است و منجر به خوش‌بینی، تحمل بیشتر در مقابل درد و افزایش طول عمر می‌شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲