

در مورد خواب

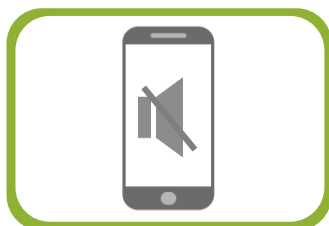
خواب از ضروریات اساسی انسان است و نقش مهمی در بهبود مریضی و رفع مشکلات جسمانی دارد. برای افزایش احتمال نایل شدن به خواب مطلوب در دوران بستر، ضرور است که، نظر به شرایط خود، به نکات ذیل توجه نمایید:

- فعال نگه داشتن هرچه بیشتر بدن و مغز در جریان روز
- انجام دادن کارهای روزمره در روشنایی روز
- خودداری از چرت زدن
- ادامه دادن پروسیجرهایی که از طرف شب در خانه انجام می‌دادید؛ مانند خواندن کتاب یا گوش کردن رادیو
- خودداری از مصرف قهوه یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار بعد از ساعت 4 بعدازچاشت
- خودداری از نگاه کردن به نمایشگر (تلفون همراه، تلویزیون، کامپیوتر، تبلت) بعد از رفتن به بستر خواب
- مطلع ساختن پرسونل صحنی از موضوعاتی که باعث تشویش شما می‌شود
- مطلع ساختن پرسونل صحنی از گرسنگی/تشنگی/سردی/گرمی آزادنده یا هر چیز دیگری که خواب شما را مختل می‌سازد

اندازه ضرورت به خواب در اشخاص و سنین مختلف فرق می‌کند. این که بعضی وقت ها کیفیت خواب ما کاهش پیدا کند، مشکلی را ایجاد نمی‌کند. کمبود خواب را می‌توانیم در شب آینده جبران کنیم.

نکاتی که باید در مدت بستر در نظر داشته باشید

از طرف شب، با مراعات نکات ذیل می‌توانید مانع مختل شدن خواب مریضان دیگر شوید:



تلفون همراه خود را در حالت بی‌صدا بگذارید.



تلویزیون را خاموش نگه دارید.



از تماس تلفونی خودداری نمایید.

خواب در دوران بستر

در مدت بستر، پرسونل صحتی کوشش می‌کند شرایط مناسبی را برای خواب شما فراهم کند. ضرورت خود به هریک از امکانات ذیل را به ما بگویید:

- گوشگیر
- چشمبند
- کمپل گرم

در هر ساعتی از جریان روز می‌توانیم ساندویچ اضافی یا خوراکی مشابه را برای شما فراهم کنیم. در ساعات روز، می‌توانید به فعالیت‌های مختلفی از قبیل خواندن مجله و کتاب، حل کردن جدول، بازی‌های مختلف، بافندگی و... بپردازید.

در اکثر موارد، برطرف ساختن بی‌خوابی با دوا یک راهکار مناسب پنداشته نمی‌شود. مصرف دواي خواب تاثیر چندانی ندارد. این دواها وقت خواب شدن را به مدت صرفاً 20 دقیقه کاهش می‌دهند و با تاثیر گذاشتن بر کیفیت خواب، خواب مان را بدتر می‌سازند. این دواها دارای عوارض جانبی مثل افزایش احتمال به زمین خوردن، سرچرخی و ابتلا به اعتیاد نیز هستند. همچنان، این دواها اکثراً در کارکرد دواهای دیگر نیز اختلال ایجاد می‌کند.



معلومات بیشتر درباره بی‌خوابی را در 1177.se بخوانید