

کم‌خوابی سبب کاهش تراکم استخوان در زنان می‌شود

19 دی 1400

گروه بهداشت و درمان “مادران و دختران” مطالعات محققان دانشگاه بوفالو در آمریکا نشان می‌دهد کم‌خوابی باعث کاهش تراکم استخوانی در [زنان](#) می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری مدیکال اکسپرس، محققان با بررسی ۱۱ هزار و ۸۴ زن که در دوران پس از یائسگی قرار داشتند دریافتند خواب کمتر از پنج ساعت در شبانه روز منجر به کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان می‌شود.

این مطالعه نشان می‌دهد خواب پنج ساعت و کمتر به ترتیب احتمال پوکی استخوان را ۲۲ و ۶۳ درصد در تمام نواحی از جمله لگن، گردن و ستون فقرات افزایش می‌دهد. خواب بین ۷ تا ۸ ساعت و در برنامه منظم برای تمام افراد توصیه شده است

پرهیز از وعده سنگین شام، کاهش مصرف کافئین، حذف تجهیزات کامپیوتری مانند تلفن هوشمند و تبلت از اتاق خواب، دوش آب ولرم قبل از خواب، تاریک کردن کامل اتاق خواب، استفاده از رختخواب و لباس خواب کاملاً پنبه‌ای، تنظیم دمای اتاق، پرهیز از خواب طولانی در روز، استفاده از زمان خواب مشخص، پرهیز از مصرف قرص خواب، پرهیز از دخانیات و الکل، فعالیت بدنی در طول روز، استفاده از رایحه گیاهان آرامش بخش همچون اسطوخودوس در اتاق خواب، مصرف غذای سالم، استفاده از تشک مناسب، تمیز نگه داشتن اتاق خواب و نفس عمیق و گوش دادن به موسیقی ملایم از جمله مهمترین موارد مقابله با اختلال خواب هستند.

نتایج این مطالعه در نشریه Bone and Mineral Research منتشر شده است.