

# خواب ناکافی شما را می‌کشد!

20 تیر 1402

بر اساس پژوهشی که انجمن متخصصان قلب آمریکا منتشر کرده است، داشتن میزان کافی خواب خوب شبانه می‌تواند نقش مهمی در سلامت قلب و سلامتی کلی داشته باشد و این امر به نوبه خود به شمار سال‌های زندگی‌تان می‌افزاید.

این داده‌ها همچنین نشان می‌دهند که حدود ۸ درصد مرگ‌ها را می‌توان به الگوهای خواب نابهنجار نسبت داد.

خواب بر بسیاری از جنبه‌ها سلامت از میزان هورمون‌ها و سوخت‌وساز تا سلامت روانی و حافظه اثر می‌گذارد. اما پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد که این بررسی را انجام داده‌اند می‌گویند بیش از همه «افزایش طول عمر بالقوه افراد فقط با بهبود ساده کیفیت خواب» شگفت‌زده هستند.

**شاخص‌هایی که این پژوهشگران برای کیفیت خواب در نظر گرفتند شامل این موارد می‌شد:**



هفت تا هشت ساعت خوابیدن در هر شب.

اشکال در به خواب رفتن بیش از دو بار در هفته نباشد.

اشکال در تداوم خواب بیش از دو بار در هفته نباشد.

استفاده نکردن از داروهای خواب‌آور

بیدار شدن با احساس سرزندگی و آرامش دست کم پنج بار در هفته.

با اینکه این خصوصیات ممکن است برای برخی از افراد یک روتین شبانه معمول جلوه کند، برای دیگران به خصوص افرادی که به مصرف دارو برای خواب مداوم شبانه متکی هستند، رسیدن به این اهداف ممکن است مشکل باشد.

این بررسی نشان داد که برای افرادی که همه گزارش کرده‌اند هر پنج معیار فهرست شده کیفیت خواب را دارند، در مقایسه با افرادی که فقط یکی از این معیارها را دارند یا هیچکدامشان را ندارند، امید به زندگی یا میانگین طول عمر برای مردان ۴/۷ سال و برای زنان ۲/۴ سال بیشتر است.

این پژوهشگران می‌گویند در افرادی که ساعات کافی خواب شبانه دارند، اما هنوز پس از بیدار شدن احساس آرمیدگی ندارند، شماری از موارد ممکن است مطرح باشد، از جمله به خواب رفتن با اشتغال ذهنی، به خواب رفتن در شرایط نه چندان مطلوب یا دچار بودن به قطع تنفس حین خواب. یک اختلال

خواب که باعث می‌شود شخصی در طول خواب به طور متناوب تنفسش قطع شود.

البته به گفته این پژوهشگران، خواب هیچ‌کسی کامل نیست و این وضعیت اگر از حد معینی نگذرد، مشکلی ایجاد نمی‌کند. هر کسی ممکن است شب‌هایی داشته باشد که تا آخر وقت بیدار بماند یا در روز بعد دچار استرس باشد. اگر این وضعیت برای شمار نسبتاً محدودی از روزهای هفته رخ دهد، مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما بیش از این مقدار ممکن است مشکل‌آفرین باشد.