

بهترین دما برای یک خواب خوب شبانه چقدر است

18 آذر 1402

تحقیقات جدید نشان می دهد که دمای خواب ایده آل در میان جمعیت مسن بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتیگراد است.

به گزارش هلت لاین، محققان همچنین دریافتند که تغییرات آب و هوایی ممکن است دلیلی بالقوه برای مشکلات خواب باشد. در کنار رژیم غذایی، ورزش و سبک زندگی، خواب کافی یکی از پایه های سلامت کلی یک فرد است.

دمای محیط یک عامل محیطی حیاتی برای به خواب رفتن و ماندن در خواب است.

دکتر «سودا تالواجهالا»، متخصص مغز و اعصاب خواب در دانشگاه تکزاس، می گوید: «برای شروع خواب، نور و دمای کم محیط سیگنال هایی را به بدن ارسال می کند که انتقال دهنده های عصبی را ترشح می کند که خواب را تسهیل می کنند. در طول خواب، ما بین فازهایی که دمای بدن ما به طور متفاوتی تنظیم می شود در نوسان هستیم.»

در طول خواب REM □ ظرفیت انسان برای تنظیم دما مختل می شود.

تالواجهالا توضیح داد که اگر دمای اتاق بالا باشد، بدن قادر به تنظیم آن نیست. این شرایط منجر به بیدار شدن مکرر از خواب می شود.

محققان توصیه می کنند برای بهبود کیفیت خواب خود، به یک روال خواب ثابت پایبند باشید، نور کم و دمای پایین اتاق خواب را حفظ کنید و از فعالیت های بیش از حد نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.