

به چه علت شب‌ها از خواب می‌پریم؟

14 شهریور 1402

بیدار شدن از خواب در دوره مذکور با تعدادی از بیماری‌ها مرتبط است.

بیدار شدن از خواب در دوره مذکور با تعدادی از بیماری‌ها مرتبط است. بدن انسان برای بازیابی قدرت نیاز به استراحت دارد، بنابراین بیدار شدن در ساعت سه یا چهار صبح برای بسیاری از افراد، واقعاً آزار دهنده است و طبق طب سنتی چینی، این زمان با عملکرد پنج اندام داخلی بدن مرتبط است. اگرچه این نظریه قدیمی از نظر علمی تایید نمی‌شود، اما بیدار شدن از خواب در دوره مذکور با تعدادی از بیماری‌ها مرتبط است.

وب سایت چینی «شناخت سلامت» نشان می‌دهد که بیدار شدن از خواب در این دوره از شب می‌تواند به دلیل پنج مشکل سلامتی باشد.

۱- **بیماری قلبی:** افرادی که از اختلال در کار قلب و عروق خونی رنج می‌برند معمولاً در این دوران از خواب بیدار می‌شوند. زیرا در شب تعداد ضربان قلب و سطح فشار خون کاهش می‌یابد و مکانیسم‌های دفاع شخصی در بدن فعال می‌شود. بنابراین اگر فردی همیشه در این زمان از خواب بیدار می‌شود و در سینه احساس فشار و تنگی نفس می‌کند، بهتر است با پزشک مشورت کند.

۲- **مشکلات معده:** معده در این مدت از شب بسیار فعال است. بنابراین فردی که در این زمان از خواب بیدار می‌شود و احساس ناراحتی یا درد در ناحیه معده می‌کند، ممکن است نشان دهنده زخم معده یا ورم معده باشد.

۳- **کبد:** بر اساس نظریه طب سنتی چینی، در این مدت از شب، کبد بیشترین فعالیت را دارد. بیماری‌های کبدی، چاقی و غیره می‌تواند باعث بد خوابی و شب بیداری شود.

۴- **کلیه‌ها:** بیماری‌های کلیوی مانند نفریت و ازدیاد اوره خون باعث بد خوابی و بیداری در شب می‌شود.

۵- **فشار روحی و مشکلات روانی:** این مشکلات می‌تواند علت اختلال خواب، کیفیت پایین خواب و شب بیداری باشد.