

تحرك نهارًا تنم ليلاً



الثلاثاء 11 سبتمبر 2018 08:09 م

أشارت رابطة الصيادلة الألمانية إلى أن بعض الإجراءات والتدابير البسيطة تساعد المرء لكي ينعم بنوم هانئ ليلاً، وهو الأمر المهم لعمل الجسم خلال النهار خاصة العقل □

وأوضحت الرابطة الألمانية أن الحركة الكثيرة أثناء النهار تساعد على نوم أفضل ليلاً، ومع ذلك نصح الخبراء بعدم إجراء التمارين الرياضية قبل الذهاب إلى النوم بمدة قصيرة، كما يلزم الابتعاد عن المواد المحتوية على الكافيين مثل القهوة أو الشاي الأسود في مدة ما بعد الظهر □

ونصح الأطباء أيضاً بتناول عشاء خفيف والابتعاد عن الأطعمة الدهنية، مع العلم أيضاً أن القيلولة تؤثر على النوم بالليل، ومن الأفضل اتباع إيقاع منتظم للنوم والاستيقاظ □

ويلزم أيضاً قبل الذهاب إلى النوم الابتعاد عن مشاهدة التلفاز واستعمال الهاتف الذكي والحاسوب اللوحي، كما أن طقوس النوم وتمارين الاسترخاء تساعد على الخروج من التفكير والتخلص من القلق □

بالإضافة إلى أن غرفة النوم يجب أن تكون جيدة التهوية ومظلمة، ويفضل أن تكون درجة حرارتها بين 16 و20 مئوية □

ويمكن لبعض الأدوية أن تؤثر على إيقاع النوم كأحد الأعراض الجانبية، وذلك مثل حاصرات بيتا، وبعض مضادات الاكتئاب أو أدوية ضعف المثانة، وهنا يتعين التحدث مع الطبيب حول البدائل الممكنة □