

چگونه شب های گرم تابستان خوابی راحت و آرام داشته باشیم؟

وقتی هوا گرم است، سخت است که راحت بخوابیم؛ اما داشتن خواب خوب شبانه برای حفظ سلامت ضروری است. بنابراین، به راهنمایی های ما توجه کنید تا در تابستان یک خواب راحت داشته باشید. تابستان چیزهای زیادی را با خود به ارمغان می آورد؛ آفتاب، آب و هوای گرم، گل و سبزه و روزهای طولانی و دوست داشتنی. اما شب های گرم تابستان همان قدر که دوست داشتنی هستند، می توانند بیش از حد طولانی باشند، مخصوصا اگر نتوانید خوب بخوابید.



خواب راحت در گرمای تابستان

دلایل زیادی برای خوابیدن وجود دارد. ۸ ساعت خواب شبانه ایده آل است. خواب کافی کمک می کند که سالم باشید و از یک سیستم ایمنی قوی برخوردار شوید. خواب کافی از دیابت، افزایش وزن، بدخلقی و افزایش فشار خون نیز جلوگیری می کند. اگر در شب های گرم تابستان بیداری می کشید، باید چند تغییر کوچک در روال خواب طبیعی خود اعمال کنید.

در گرمای شب

آب و هوای جهان رو به گرم تر شدن می رود؛ پس باید خود را برای مواجهه با دماهای بالاتر که آرامش شبانه ما را مختل می سازند، آماده کنیم. دمای ایده آل بستر برای خوابیدن باید بین ۱۶ تا ۱۸ درجه سانتی گراد باشد. با این حال، این دما از فردی به فردی دیگر متفاوت است. درجه حرارت ایده آل محل خواب کمک می کند که شب ها راحت تر و سریع تر بخوابید. اگر در اتاق خوابتان تهویه نداشته باشید، تضمینی برای داشتن دمای ایده آل در اتاق وجود نخواهد داشت. در واقع، وقتی درجه حرارت در تابستان بالا می رود، اتاق خوابتان به سونای بخار تبدیل می شود.

کاهش دمای داخل خانه هنگام شب

آماده باشید؛ وضعیت آب و هوای محلی را بررسی کنید. اگر یک روز گرم در پیش دارید، پرده ها را بکشید تا از ورود نور خورشید به داخل اتاق جلوگیری شود. با انجام این کار در صبح می توانید دمای اتاق را کاهش دهید .

داشتن یک دماسنج مفید خواهد بود. اگر دمای داخل اتاق خواب بالاتر از بیرون است، پنجره ها را باز کنید تا هوا عوض شود. همچنین می توانید درب پشتی اتاق خواب تان را باز بگذارید تا هوا جریان پیدا کند .

با این حال، اگر دمای داخل اتاق خنک تر از بیرون است، پنجره ها را بسته نگه دارید تا از ورود هوای گرم به اتاق جلوگیری شود. اگر کولر ندارید می توانید با خریدن یک فن برقی از خنک نگه داشتن دمای داخل اتاق مطمئن شوید. یک فن مناسب کمک می کند که درجه حرارت اتاق را پایین نگه دارید، یا رطوبت هوا را بگیرید. با داشتن یک فن برقی، شب ها راحت تر می خوابید.



تجربه ی خوابی آرام در شبهای تابستان

تب یونجه و رینیت آلرژیک

اگر از تب یونجه یا رینیت آلرژیک رنج می برید، شب های گرم تابستان برایتان عذاب آور خواهد بود. مصرف دارو به کاهش علائم آلرژیک کمک می کند، اما تلاش برای خوابیدن با چشم های پف کرده، بینی گرفته و احساسات ناخوشایند یک مشکل بزرگ خواهد بود. شما می توانید با در نظر گرفتن چند اقدام احتیاطی عاقلانه از پس مشکلات خود برآیید .

- مراقب گرده های موجود در هوا باشید و سعی کنید در روزهایی که غلظت گرده در هوا بالا است، در خانه بمانید .
- داروهای مرتبط با آلرژی را به طور منظم مصرف کنید .
- کمی مواد نفتی، وازلین یا موم در اطراف دو سوراخ بینی تان بگذارید. این مواد از ورود گرده به داخل بینی جلوگیری می کنند .

- در روزهایی که غلظت گرده در هوا بالا است، لباس های خود را برای خشک کردن بیرون آویزان نکنید .
- پنجره ها را هنگام شب بسته نگه دارید تا از ورود گرده به خانه جلوگیری شود .
- وقتی بیرون می روید، لباس بلند بپوشید، عینک بزنید و کلاه لبه دار بر سرتان بگذارید تا چشم و بینی تان از گرد و غبار در امان باشند.

خوردن و نوشیدن

چیزهایی که هنگام شب می خوریم و می نوشیم، بر خواب شبانه ما اثر می گذارند. درجه حرارت بالا را نیز به این مسئله اضافه کنید تا ببینید که بی خوابی شبانه چندان هم بی دلیل نیست. از چند ساعت مانده به زمان خواب، وعده های غذایی حجیم نخورید. چون بدن تان در هضم مواد غذایی به مشکل بر خواهد خورد و ممکن است دچار سوء هاضمه شوید .

بهتر است اوایل شب یک وعده غذایی سبک بخورید و اگر دوباره گرسنه شدید، یک میان وعده بخورید. موز و ماست حاوی تریپتوفان هستند که کمک می کند راحت تر بخوابید .

قهوه خواب شبانه را مختل می کند. اگر قبل از خواب یک فنجان قهوه بنوشید، نیمی از شب را بیداری خواهید کشید . نوشیدن آب زیاد هم کمکی به رفع احساس تشنگی شما نخواهد کرد. اما احتمالاً بهترین راه برای جلوگیری از کم آبی بدن همین است. علائم بی خوابی شامل خستگی و سرگیجه، سردرد و احساس ضعف است. اگر نتوانید در آب و هوای بسیار گرم آب کافی بنوشید، ممکن است به سرعت آب بدن تان را از دست بدهید. اگر با چنین موردی مواجه شدید، باید سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.