

## خوب بخوابید، تا بر دیابت پیروز شوید! اثرات مؤثر خواب نامناسب و ناکافی، در بروز بیماری دیابت



خواب، هم مانند تغذیه و ورزش برای سلامت بدن دارد. خواب، همچون خوردن و نوشیدن، از نیازهای اولیه انسان به شمار می رود. در حالت عادی، بدن به طور طبیعی این نیاز را تأمین می کند. خواب برای جایگزین کردن انرژی و تجدید قوای بسیار لازم است. (ص ۱۱۷)<sup>۱۷</sup>

خواب، یک نیاز طبیعی است و در صورت بی خوابی مستمر و طولانی، بدن در معرض انواع بیماری ها و از جمله بیماری دیابت قرار می گیرد.<sup>۱۷</sup>

اختلالات خواب و سایر مشکلات مرتبط با خواب، بخش قابل توجهی از مردم دنیا را تحت تأثیر قرار می دهد.<sup>۱۸</sup> این کاهش زمان خواب، ممکن است ناشی از استرس زندگی مدرن باشد.<sup>۱۸</sup>

داشتن خواب کافی و باکیفیت، برای سلامتی و تندرستی مهم است، اما مشکلات خواب، می تواند برای افراد مبتلا به دیابت رایج باشد و داشتن یک استراحت شبانه خوب، می تواند آسان تر از انجام دادنش باشد.<sup>۱۹</sup>

در حدود یک سوم زندگی انسان در خواب می گذرد، ولی با این حال بیشتر ما درباره آن آگاهی چندانی نداریم، که خواب خوب، به همراه سلامت جسم و روان وجود دارد.<sup>۱۷</sup>

بزرگسالان باید حداقل هفت ساعت خواب شبانه داشته باشند تا سلامت و تندرستی کلی خود را حفظ کنند.<sup>۱۸</sup> اکثر بزرگسالان برای سالم ماندن به هفت تا نه ساعت خواب در شب

نیاز دارند، با وجود این واقعیت که هر کسی الگوی خواب متنوعی دارد.<sup>۱۸</sup>

✚ خواب خوب شبانه، می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند. امواج مغزی در طول خواب، بر گلوکز [(قند خون)] و انسولین تأثیر می‌گذارند و بینش‌های جدیدی در مورد کنترل دیابت، ارائه می‌دهند.<sup>۲۰</sup>

✚ دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، برکلی، اخیراً دریافته‌اند که برای برخی افراد، این امواج، می‌توانند به عنوان علائم هشدار دهنده اولیه دیابت نیز عمل کنند. نتایج این مطالعه که در ماه ژوئیه در Cell Reports Medicine منتشر شد، نشان می‌دهد که داشتن خواب آرام، ممکن است به کنترل قند خون بالا کمک کند.<sup>۲۰</sup>

تغییرات در سطح قند خون شما، می‌تواند نقش خود را در اختلال خواب ایفا کند و عوارض دیابت مانند نوروپاتی (آسیب عصبی) و درد پا، نیز می‌توانند خوابیدن را دشوار کنند.<sup>۱۹</sup>

✚ قند خون پایین، در شب می‌تواند افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به کاهش کیفیت خواب شود. افراد مبتلا به انواع دیگر دیابت که انسولین یا سایر داروهای کاهش دهنده گلوکز مصرف می‌کنند، ممکن است در طول شب نیز سطح قند خون بالا و پایین را تجربه کنند.<sup>۱۹</sup>

✚ داشتن افت قند خون در شب، می‌تواند منجر به خواب‌آلودگی در طول روز بعد شود و تجربه منظم افت قند خون در شب، می‌تواند منجر به الگوهای خواب نامنظم، مانند خوابیدن در زمان‌های مختلف شود.<sup>۱۹</sup>

✚ سطح بالای قند خون، می‌تواند بر خواب شما تأثیر بگذارد. وقتی سطح قند خون بالا باشد، می‌تواند تعداد دفعات رفتن به توالت را افزایش دهد که این امر، می‌تواند خواب شما را مختل کند. همچنین سطح بالای قند خون، می‌تواند علائمی مانند احساس تشنگی و سردرد ایجاد کند و ممکن است خوابیدن دوباره را دشوارتر کند.<sup>۱۹</sup>

✚ بین خواب و دیابت نوع ۲، ارتباط دو طرفه وجود دارد. رابطه بین مدت زمان خواب و شیوع دیابت نوع ۲ در بسیاری از مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است. خود دیابت می‌تواند منجر به

اختلالات خواب شود، همان طور که خواب نامناسب، احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.<sup>۱۸</sup>

دانستن اینکه دیابت نوع ۲ و خواب چقدر به هم مرتبط هستند، بر ارزش یک رویکرد جامع به سلامت تأکید می‌کند، که نه تنها شامل تغذیه و ورزش، بلکه بهداشت مناسب خواب و درمان مشکلات مرتبط با خواب را نیز شامل می‌شود. افراد می‌توانند با پرداختن به همه این عوامل خطر به طور همزمان، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش داده و سلامت عمومی خود را افزایش دهند.<sup>۱۸</sup>

نه تنها مدت خواب مهم است، بلکه کیفیت خواب نیز مهم است. وقتی خواب قطع می‌شود، یا کیفیت پایینی دارد، حتی افرادی که به اندازه کافی می‌خوابند نیز ممکن است در معرض خطر باشند.<sup>۱۸</sup>

دیابت نوع ۲ با مدت زمان کوتاه خواب، که اغلب به عنوان کمتر از شش ساعت در شب تعریف می‌شود، و هم با مدت زمان طولانی خواب، که معمولاً به عنوان بیش از نه ساعت در شب توصیف می‌شود، مرتبط دانسته شده است.<sup>۱۸</sup>

تأثیر خواب بر حساسیت به انسولین، یکی از عوامل اصلی مرتبط با دیابت نوع ۲ است. لوزالمعده، هورمون انسولین را ترشح می‌کند که جذب گلوکز به سلول‌ها را افزایش داده و به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند. کاهش حساسیت به انسولین، نتیجه کمبود خواب، به ویژه کمبود خواب مزمن است؛ در نتیجه از دست دادن حساسیت سلول‌های بدن به انسولین، تصور می‌شود که دیابت نوع ۲ با افزایش سطح قند خون مشخص می‌شود.<sup>۱۸</sup>

خواب معمول و آرام بخش، برای سلامتی و پیشگیری از بروز دیابت مهم است. نتایج تحقیقات نشان داده اند رابطه میان کیفیت پایین خواب و افزایش میزان قند خون در بیماران دیابتی، وجود دارد. (ص ۱۱۷)<sup>۱۷</sup>

دیابت نوع ۲ در افرادی که بی‌خوابی را تجربه می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که ایجاد شود،

که با مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن مشخص می‌شود.<sup>۱۸</sup>

افزایش استرس، ناهنجاری‌های هورمونی و سوخت و ساز ضعیف گلوکز، همگی می‌توانند ناشی از بی‌خوابی مزمن باشند.<sup>۱۸</sup>

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ به طور منظم با مدت زمان کوتاه خواب افزایش می‌یابد. این ارتباط تحت تأثیر عوامل مختلفی است. به عنوان مثال، خواب ناکافی، می‌تواند منجر به عادات غذایی ناسالم و ورزش کمتر شود، که هر دو از عوامل خطر ابتلا به دیابت هستند؛ علاوه بر این، یک دوره خواب کوتاه، تعادل هورمونی بدن را به هم می‌ریزد که خطر مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهد.<sup>۱۸</sup>

دوره‌های طولانی خواب، هرچند کمتر، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ارتباط بوده‌اند. همچنین دوره‌های طولانی خواب، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات اساسی سلامتی یا کیفیت پایین خواب، باشد که هر دو احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند. گاهی اوقات دوره‌های طولانی خواب، می‌تواند نشانه الگوهای خواب غیرطبیعی یا مشکلات پزشکی اساسی باشد.<sup>۱۸</sup>

دیابت نوع ۲ و مشکلات خواب، از جمله مشکلات رایجی هستند که اغلب با هم وجود دارند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، اغلب مشکلات خواب را تجربه می‌کنند که می‌تواند برای سلامتی، خلق و خو و کیفیت زندگی آن‌ها مضر باشد.<sup>۱۸</sup>

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خواب عمیق و راحت، می‌تواند در بهبود بیماران دیابتی دارای تأثیر به‌سزایی باشد. مطالعات بسیاری حاکی از آن هستند که اختلالات خواب و بی‌نظمی در خواب با افزایش دیابت مرتبط است. تأثیر خواب نامناسب بر تشدید دیابت مؤثر است.<sup>۱۷</sup>

به گزارش پژوهشگران، افراد مبتلا به دیابت که خواب نامناسب و ناکافی دارند، قند خون شان بیشتر بالا می‌رود و کنترل آن نیز برای شان به مراتب دشوارتر می‌شود.<sup>۱۷</sup>

پژوهشگران معتقدند که وقتی مدت خواب کاهش یابد، به دنبال آن افزایش مقاومت به

انسولین رخ می دهد و دیابت شروع می شود. خواب پریشان خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. (ص ۱۱۷)<sup>۱۷</sup>

نداشتن خواب راحت و کافی، اختلالاتی را در متابولیسم گلوکز (سوخت و ساز گلوکز)، به وجود می آورد و حساسیت به انسولین را کاهش می دهد.<sup>۱۷</sup> شواهد نشان می دهد که مشکلات خواب ممکن است به عنوان عوامل خطر، در ناهنجاری های سوخت و ساز بدن نقش داشته باشند.<sup>۱۸</sup>

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، قادر به سوخت و ساز قند در بدن شان، نیستند و این امر منجر به غلظت بیش از حد مضر آن در خون می شود. افرادی که در سراسر جهان به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند، می توانند قند خون خود را از طریق رژیم غذایی، ورزش و داروهایی مانند انسولین مدیریت کنند. اما پژوهشگران و پزشکان مشاهده کرده اند که به نظر می رسد کیفیت خواب نیز بر قند خون تأثیر می گذارد.<sup>۲۰</sup>

ریتم شبانه روزی، یک ساعت داخلی بیولوژیکی است که تعدادی از فعالیت های فیزیولوژیکی، از جمله سوخت و ساز [قند خون] (گلوکز) را کنترل می کند. این چرخه های شبانه روزی، می توانند توسط برنامه های خواب نامنظم یا شیفت کاری مختل شوند، که می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در سوخت و ساز گلوکز شود. این اختلال ممکن است منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بروز مقاومت به انسولین شود.<sup>۱۸</sup>

نگرانی و بی خوابی، موجب افزایش بیماری قند و دیابت می شود.<sup>۱۷</sup>

خواب برای کنترل تعدادی از هورمون ها، از جمله چندین هورمونی که مستقیماً با سوخت و ساز گلوکز مرتبط هستند، ضروری است. به عنوان مثال، کمبود خواب می تواند سطح کورتیزول را افزایش دهد که می تواند باعث مقاومت به انسولین و افزایش سطح قند خون شود. علاوه بر این، هورمون های رشد و سایر هورمون هایی که تنظیم گلوکز را تنظیم می کنند، در طول خواب آزاد می شوند.<sup>۱۸</sup>

کمبود خواب، بدن را بی حال و خسته می کند.<sup>۱۷</sup>

به عنوان بخشی از اقدامات بالینی استاندارد، همه بیماران دیابت نوع ۲ باید از نظر

اختلالات خواب آزمایش شوند و تحت مراقبت‌های مناسب قرار گیرند.<sup>۱۸</sup>

بیماران دیابتی اغلب علائمی از جمله تشنگی و تکرر ادرار دارند که می‌تواند در خواب

اختلال ایجاد کند. علاوه بر این، تغییرات سطح قند خون در طول شب ممکن است باعث بیدار

شدن‌های شبانه و اختلال در خواب شود.

### توصیه های مهم:

تقریباً همه گاهی اوقات شب، بی‌خوابی دارند. با این حال، اگر اغلب در خوابیدن مشکل

دارید، با پزشک خود تماس بگیرید. شناسایی و درمان هرگونه علت اساسی می‌تواند به

ما کمک کند خواب بهتری را که شایسته آن هستیم، داشته باشیم.<sup>۲۱</sup>

لطفاً به اندازه ای که نیاز دارید بخوابیم! نمی‌توانید سر خواب کلاه بگذارید. وقتی که به

اندازه کافی استراحت نمی‌کنید، بهایی که برای آن می‌پردازید، کاهش هوشیاری

، عملکردضعیف‌تر، خواب آلودگی، و تندخویی است. بدهی که به خواب دارید بالاخره باید

بپردازید.<sup>۳</sup> معمولاً ۷-۸ ساعت بخوابید و روزتان را سر حال و با نشاط تر آغاز کنید و آماده شوید

تا کارتان را به نحو احسن انجام دهید.<sup>۳</sup>

اگر مبتلا به دیابت هستیم و مرتباً با سطح قند خون بالا یا پایین در شب دست و پنجه نرم

می‌کنیم، یا والدین یا سرپرست کودکی هستیم که مبتلا به دیابت است و به دلیل سطح قند

خون پایین یا بالا برای خوابیدن مشکل دارد، می‌توانیم از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود

مشاوره بگیریم.<sup>۱۹</sup>

برنامه خواب ثابتی داشته باشیم. سعی کنید هر روز در ساعات یکسانی بخوابید و از خواب

بیدار شوید، حتی آخر هفته‌ها. این چرخه خواب بدن شما (ساعت داخلی شما) را تقویت می

کند، که می‌تواند راحت‌تر به خواب بروید و هر روز بیدار شوید. همچنین پای بندی به یک برنامه

ثابت ، ممکن است به کاهش خواب آلودگی در طول روز کمک کند . اطمینان حاصل کنید که زمان خوابی که انتخاب می کنید به شما اجازه می دهد ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.<sup>۱۵</sup>

**هر روز به برنامه خواب خود، پای بند باشیم.** خوابیدن در شب و بیدار بودن در طول روز، زمانی که کار نمی کنید می تواند تنظیم مجدد برنامه کاری شما را دشوارتر کند . سعی کنید حتی در روزهای تعطیل، نیز از همان روال خواب و بیداری پیروی کنید.<sup>۱۲</sup>

**فقط زمانی به رختخواب برویم که خسته هستیم.** اگر خسته نیستید، از دراز کشیدن در رختخواب در حالی که می چرخید، خودداری کنید . در عوض، سعی کنید تا زمانی که احساس خستگی کنید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید، سپس به رختخواب بروید . اگر تا ۲۰ دقیقه پس از رفتن به رختخواب نخوابیدید، برخیزید .<sup>۱۵</sup>

**ناتوانی در به خواب رفتن ممکن است باعث ناامیدی یا استرس (فشار روحی) شما شود،** که می تواند شما را حتی مدت بیشتری بیدار نگه دارد . هنگامی که از رختخواب بیرون آمدید، کاری انجام دهید که به شما کمک کند آرام شوید، مانند خواندن کتاب روی مبل یا حرکات کششی تا زمانی که به اندازه کافی خسته شوید و به رختخواب برگردید.<sup>۱۵</sup>

**هرگز بلافاصله پس از صرف غذا، به رختخواب نرویم و حتماً فاصله زمانی را میان آن ها قرار دهیم.<sup>۱</sup>**

**به آنچه می خوریم و می نوشیم، توجه کنیم.** گرسنه یا پر از غذا، به رختخواب نروید. به طور خاص، از خوردن وعده های غذایی سنگین یا حجیم در عرض چند ساعت قبل از خواب، خودداری کنید . ناراحتی ممکن است شما را بیدار نگه دارد. اثرات تحریک کننده نیکوتین و کافئین، ساعت ها طول می کشد تا از بین بروند و می توانند در خواب اختلال ایجاد کنند .<sup>۲۱</sup>

**وعده های غذایی بزرگ را قبل از خواب محدود کنیم.** خوردن یک وعده غذایی بزرگ قبل از خواب، ممکن است بر کیفیت خواب شما تأثیر منفی بگذارد . همچنین ممکن است علائم رفلاکس اسید ( بازگشت اسید به مری یا تَرش کردن) را ایجاد کند که می تواند شما را بیدار

نگه دارد. همچنین متخصصان توصیه می کنند از نیکوتین، به ویژه قبل از خواب اجتناب کنید، زیرا می توانند کیفیت خواب شما را بدتر کنند.<sup>۱۵</sup>

از تختخواب خود، برای خواب استفاده کنیم. اگر از اتاق خواب برای تماشای تلویزیون یا گفتگوی تلفنی با دوستان استفاده کنید ذهن شما برای این کارها، شرطی می شود و به محض ورود به اتاق خواب به یاد این کارها می افتید.<sup>۲</sup>

وقتی تخت خواب راحتی داریم، ممکن است استفاده از آن برای مطالعه، کار، صحبت با تلفن، تماشای تلویزیون یا سایر فعالیت ها وسوسه انگیز باشد. با این حال، مهم است که از تخت خود فقط برای خواب و رابطه جنسی استفاده کنید. این به تقویت ارتباط مغز شما بین تختخواب و خواب شما کمک می کند و باعث می شود راحت تر به خواب بروید. مطالعه ممکن است یکی از راه های آرامش شما قبل از خواب باشد، اما حتی کتاب ها نیز اگر مغز شما را هوشیار نگه دارند، می توانند خواب شما را مختل کنند. سعی کنید قبل از اینکه به تخت خود بروید، روی مبل مطالعه کنید.<sup>۱۵</sup>

یک اتاق خواب راحت ایجاد کنیم. اتاق خواب ایده آل برای خواب باید تاریک، خنک و ساکت باشد.<sup>۱۲</sup>

زمان صفحه نمایش خود را محدود کنیم. تلفن های همراه، تبلت ها، تلویزیون ها و رایانه ها، همگی نور آبی را از طریق صفحه نمایش خود پراکنده می کنند. اعتقاد بر این است که این نور تولید ملاتونین، هورمون خواب آوری را که بدن شما در عصر، ترشح می کند، سرکوب می کند. همچنین تحقیقات نشان می دهد که نور آبی، می تواند به گیرنده های نوری در چشم، آسیب برساند.<sup>۱۲</sup>

اتاق خود را خنک، تاریک و ساکت نگه داریم. قرار گرفتن در معرض نور در عصرها، ممکن است خوابیدن را دشوارتر کند.<sup>۲۱</sup>

از استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش های نورانی درست قبل از خواب خودداری کنیم.<sup>۲۱</sup>

✚ برای ایجاد محیطی متناسب با نیازهای خود، استفاده از پرده‌های تاریک کننده اتاق، گوش گیر، پنکه یا سایر وسایل را در نظر بگیریم.

✚ انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش قبل از خواب، مانند حمام کردن یا استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش، ممکن است خواب بهتری را فراهم کند.<sup>۲۱</sup>

✚ به هنگام خوابیدن، وضعیت مناسب بدن مان را رعایت کنیم. کوشش کنید همیشه در وضعیت ثابتی از بدن، خواب را شروع کنید. وضعیت مناسب بدنی برای خواب، خوابیدن به پشت یا پهلو راست است. به یاد داشته باشید که تخت خواب تان نباید آن قدر سخت باشد که باعث فشار آمدن به شانه شما بشود. همان طور که تخت خیلی نرم برای کمر مناسب نیست، تخت خیلی سفت هم زیان آور است.<sup>۴</sup>

هنگامی که به رختخواب می‌رویم و دراز می‌کشیم با دعا خواندن و آرمیدن، ذهن خود را از مسایل روز دور نگه داریم.<sup>۱</sup>

✚ روی تشک و ملافه بهتر، سرمایه‌گذاری کنیم. داشتن بهترین تشک برای نیازها و ترجیحات شما برای اطمینان از اینکه به اندازه کافی راحت هستید و استراحت می‌کنید، حیاتی است. سرمایه‌گذاری روی تشک و بالش، کمکی به شما کمک می‌کند تا اطمینان حاصل شود که ستون مهره‌های بدن شما از حمایت مناسبی برخوردار می‌شود تا از درد جلوگیری شود. ملحفه‌ها و پتوهای تان، نقش مهمی در کمک به تخت خواب شما دارند. به دنبال رختخوابی باشید که در لمس راحت باشد و به حفظ دمای راحت، در طول شب کمک کند.<sup>۱۶</sup>

✚ چرت زدن در طول روز را محدود کنیم. چرت زدن طولانی در طول روز، می‌تواند در خواب شبانه اختلال ایجاد کند. چرت زدن را به حداکثر یک ساعت محدود کنید و از چرت زدن در اواخر روز، خودداری کنید. با این حال، اگر شب‌ها کار می‌کنید، ممکن است لازم باشد قبل از کار، در اواخر روز، چرت بزنید تا به جبران کمبود خواب خود کمک کنید.<sup>۲۱</sup>

✚ از مصرف خودسرانه هر نوع دارو بپرهیزیم. اعتیاد به دارو، یکی از دلایل مهم بی‌خوابی در مردم است. توجه داشته باشید که مصرف قرص‌های خواب آور نیز باعث عادت می‌شود؛ بنابراین عادت به مصرف قرص خواب را ترک کنید. از قرص‌های آرام‌بخش استفاده نکنید. اگر نمی

توانید بخواهید بهتر است پیش از هر اقدام دیگری و به ویژه مصرف خودسرانه دارو، برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

مصرف خود سرانه قرص های خواب آور، ممنوع! یکی دیگر از عواملی که منجر به اختلالات خواب می شود مصرف قرص های خواب آور است. عوارض این قرص ها شامل خواب آلودگی در طی روز، نامشخص ماندن علت بیخوابی و بازگشت شدیدتر بی خوابی به دنبال قطع مصرف آن ها است. این داروها باید طبق نظر پزشک و تنها برای مدت کوتاهی مورد استفاده قرار گیرد.<sup>۲</sup>

✚ عصرها آرام شویم. یک روال آرام شبانه، می تواند به بدن ماکمک کند تا آرام شود و برای خواب آماده گردد.<sup>۹</sup>

✚ در صورت امکان چرت کوتاه در محل کار داشته باشیم. یک چرت کوتاه، می تواند اثری شاداب داشته باشد و به شما کمک کند تا شیفت خود را بدون احساس خستگی کامل به پایان برسانید. همچنین این امر، ممکن است شما را برای رفت و آمد به خانه آماده کند. افرادی که نوبت کاری، فعالیت می کنند به دلیل خواب آلودگی رانندگی، در معرض خطر بالای تصادف رانندگی در نظر گرفته می شوند.<sup>۱۲</sup>

✚ سعی کنیم نگرانی ها یا دغدغه های خود را قبل از خواب، برطرف کنیم. آنچه را که در ذهن دارید، یادداشت کنیم و سپس آن را برای فردا کنار بگذاریم.<sup>۲۱</sup>

✚ دل به طبیعت بسپاریم. بی تردید دریافته اید که گذراندن یک روز در هوای پاک طبیعت و کوهستان، با سپردن تن به نسیم دریا و دشت های فراخ، شما را تن آرام می کند. مکان هایی از اینگونه، تنها احساسی خوش را در روز پدید می آورند که به خواب عمیق شما در شبانگاه نیز کمک می کند. برای داشتن خوابی خوش، روزی را در بیرون از خانه سپری سازید.<sup>۴</sup>

✚ فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود بگنجانیم. فعالیت بدنی منظم می تواند خواب بهتری را فراهم کند. با این حال، از فعالیت بیش از حد نزدیک به زمان خواب، خودداری کنید.<sup>۲۱</sup>

مشکلات خود را قبل از خواب حل کنیم.

✚ در خصوص ورزش، توصیه هایی وجود دارد از آن جمله:

- ورزش منظم به خصوص در عصرها باعث تسهیل خواب می‌شود، اما ورزش شدید در فاصله دو ساعت قبل از خواب باعث کاهش توانایی فرد در به خواب رفتن می‌شود.<sup>۲</sup>

- حداقل ۳۰ دقیقه ورزش هوازی در روز، می‌تواند کیفیت خواب و سلامت کلی شما را بهبود بخشد. ورزش کردن در خارج از خانه ممکن است مزایا را بیشتر کند، زیرا قرار گرفتن در معرض نور طبیعی به تنظیم چرخه خواب شما کمک می‌کند.

- اگر نمی‌توانید بیرون بروید، نگران نباشید. ورزش منظم در داخل خانه نیز می‌تواند به خواب بهتر شما کمک کند. اما از ورزش کردن در یک یا دو ساعت بعد از خواب خودداری کنید. این می‌تواند سطح انرژی و دمای بدن شما را افزایش دهد، که ممکن است خوابیدن را سخت‌تر کند.<sup>۴</sup>

**قرار گرفتن در معرض نور خود را مدیریت کنیم.** گذراندن زمان در نور طبیعی، می‌تواند به مدیریت روال خواب شبانه روزی شما کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند در صورت امکان صبح و در طول روز در معرض نور خورشید قرار بگیرید. محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور پس از غروب آفتاب، ممکن است به بهبود خواب شما کمک کند و از تولید هورمون‌ها و مواد شیمیایی لازم برای خواب حمایت کند.<sup>۱۵</sup>

**شما می‌توانید این کار را انجام دهید:** استفاده از لامپ‌های طیف نور گرم در اتاق‌هایی که قبل از خواب در آن سپری می‌کنید، خاموش کردن چراغ‌های اضافی در ساعات قبل از خواب در صورت امکان چند ساعت قبل از خواب، نورها را کم کنید، تنظیم دستگاه‌های الکترونیکی خود برای رفتن به حالت "شب" پس از غروب خورشید، که نور آبی را کاهش می‌دهد.<sup>۱۵</sup>

سعی کنیم حداقل یک ساعت (اما ترجیحاً دو یا بیشتر) قبل از خواب، کار را متوقف کنیم. این امر، به ذهن شما فرصتی می‌دهد که آرام شود؛ بنابراین می‌توانید با آرامش به خواب بروید، نه با هیاهو یا مضطرب در مورد ضرب‌الاجل‌های فردا.<sup>۱۳</sup>

**روی لوازم جانبی، سرمایه‌گذاری کنیم که نور و صدا را مسدود می‌کنند.** ماسک خواب یا پرده‌های خاموش، می‌تواند مانع از تداخل نور خورشید با خواب شما در طول روز شود. اگر

محل سکونت یا محله شما نسبتاً بلند است، ممکن است بتوانید با استفاده از گوش گیر یا صدای سفید، صدا را مسدود کنید.<sup>۱۲</sup>

**استرس خود را کاهش دهید.** استرس (فشار روحی) به دلایل مختلفی می تواند بسیار ناسالم باشد و ممکن است شما را از خواب کامل شبانه باز دارد. اگر متوجه شدید که به دلیل نگرانی از اتفاقاتی که در زندگی تان می افتد نمی توانید به خواب بروید، قطعاً باید اقداماتی را برای کاهش استرس خود انجام دهید. مثبت فکر کنید و یاد بگیرید وقتی استرس دارید بخندید. ورزش و تنفس عمیق برای بسیاری از افراد، در کاهش استرس مفید هستند. آنها را امتحان کنید و ببینید چه چیزی برای شما مفید است.<sup>۱۳</sup>

**هر روز صبح در یک ساعت مشخص بیدار شویم.** این کار به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می کند و پس از مدتی شما در ساعت مشخصی می خوابید و بیدار می شوید.

**اتاق خود را تا حد امکان تاریک کنیم.** اگر حتی کوچک ترین نور در اتاق وجود داشته باشد، می تواند ریتم شبانه روزی شما و تولید ملاتونین و سروتونین شما را مختل کند. اگر نمی توانید جلوی هر جریان نور را بگیرید، یا اگر شریک زندگی تان برنامه متفاوتی با شما دارد، سعی کنید در رختخواب از ماسک چشم استفاده کنید. هنگام رفتن به دستشویی در شب نیز چراغ را خاموش نگه دارید.<sup>۱۳</sup>

### هشدارهای تلفن همراه، را در طول شب خاموش کنیم<sup>۱۲</sup>

**تنفس عمیق را تمرین کنیم.** پس از یک روز طولانی و پر استرس، انتظار دارید به سرعت به خواب بروید. اما اغلب، استرس های روز ذهن شما را فعال می کند و از منحرف شدن شما جلوگیری می کند، حتی زمانی که خسته هستید.<sup>۱۶</sup>

**روش "۸-۷-۴" را وارد کنیم.** روش "۸-۷-۴" که توسط اندرو ویل (M.D.) تایید شده است، یک تکنیک تنفسی است که شما را در چارچوب ذهنی و بدنی مناسب قرار می دهد تا به شما کمک کند سریع تر به خواب بروید. این روش تنفس ضربان قلب شما را کاهش می دهد و به ذهن شما چیزی می دهد که به غیر از استرس های روز، روی آن تمرکز کند. همچنین میزان اکسیژن در جریان خون شما را افزایش می دهد و دی اکسید کربن مضر را آزاد می کند که می تواند برای پوست شما سمی باشد.<sup>۱۴</sup>

**در اینجا نحوه انجام آن آمده است :** نوک زبان خود را روی برجستگی بافت درست در پشت دندان های جلویی بالایی خود قرار دهید و آن را در طول تمرین در آنجا نگه دارید . بازدم را به طور کامل از طریق دهان انجام دهید و صدای هق هق ایجاد کنید . دهان خود را ببندید و به آرامی از طریق بینی نفس بکشید تا چهار بشمارید . نفس خود را تا هفت بشمارید . بازدم را به طور کامل از طریق دهان انجام دهید و صدای هق هق برای شمارش هشت ایجاد کنید . این یک چرخه است . مراحل ۲-۵ را سه بار دیگر در مجموع چهار چرخه تکرار کنید . سخت است که در پایان یک روز طولانی، ذهن خود را آرام کنید . مغز شما می داند که زمان خواب فرا رسیده است، اما بدن شما آن را احساس نمی کند . کلید آرامش واقعی، داشتن تنفس است . با روش "۸-۷-۴" می توانید دقیقاً این کار را انجام دهید.<sup>۱۴</sup>

**اگر می خواهیم پیشگیری از چین و چروک را به حداکثر برسانید، به پشت بخوابیم تا صورت شما عملاً هیچ تماسی با بالش نداشته باشد.<sup>۱۳</sup>**

**از بادرنجبویه استفاده کنیم.** برگ های گیاه بادرنجبویه، بویی مشابه لیمو دارد و حاوی روغن اتر، سولفات و بسیاری از مواد دیگر است. این گیاه، آرام بخش و اشتها آور است.<sup>۵</sup>

**مصرف کافئین خود را محدود کنیم.** اثرات کافئین می تواند ۳ تا ۷ ساعت بعد از مصرف آن باقی بماند . این بدان معنی است که فنجان قهوه بعد از ظهر شما ممکن است شما را خیلی بیشتر از آنچه می خواهید بیدار و هوشیار نگه دارد . اگرچه معمولاً بهتر است مصرف کافئین خود را به ساعات صبح محدود کنید، به خاطر داشته باشید که تحمل هر فردی نسبت به کافئین متفاوت است . برخی از افراد ممکن است بتوانند مصرف خود را تا نیمه بعدازظهر تمدید کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است نیاز داشته باشند خیلی زودتر مصرف کنند تا راحت به خواب بروند .<sup>۱۲</sup>

✚ نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدنی‌های کافئین دار در نزدیکی پایان نوبت کاری، می‌تواند خوابیدن را هنگام بازگشت به خانه دشوارتر کند. سه تا چهار ساعت پس از ترک محل کار، از مصرف کافئین خودداری کنید.<sup>۱۲</sup>

✚ **بابونه استفاده نماییم.** بابونه، یکی از آرام بخش ترین و موثرترین مسکن های طبیعی است. چای بابونه به آسانی فراهم می شود.<sup>۵</sup>

✚ **لباس های شما در هنگام خواب، نباید تنگ و آزار دهنده باشد، بلکه باید راحت و آزاد باشد.**

۱

### تلویزیون، کامپیوتر و تلفن، باید بیرون از محل خواب شما منتقل شوند.

✚ **اتاق خواب باید ساکت باشد.** اگر نمی‌توان سرو صدا را کنترل کرد (مثل همسایه‌های پُرسر و صدا یا صدای پارس سگ‌ها) بهتر است از گوش‌بند استفاده کنید.<sup>۲</sup>

✚ **ده دقیقه قبل از استراحت، لامپ‌ها و تمام روشنایی را قطع کنیم.** با کم نور کردن لامپ‌ها قبل از خواب، می‌توانید به خواب آلودگی و آمادگی خود برای خوابیدن کمک نمایید. این امر موجب سازگار شدن فکر و مغز شما با تاریکی می‌شود.<sup>۴</sup>

✚ **سیگارتان را خاموش کنید!** بسیاری از افراد سیگاری فکرمی‌کنند که سیگار باعث آرامش آن‌ها می‌شود، غافل از اینکه نیکوتین، یک ماده محرک و دارای عوارضی مانند افزایش ضربان قلب و فشار خون است، که باعث می‌شوند فرد برای به خواب رفتن مدت بیشتری را صرف کند.<sup>۲</sup> با توجه به تحقیقات به عمل آمده، می‌توان گفت که سیگار کشیدن، باعث بروز اختلال در خواب می‌شود. در بیشتر موارد، وقتی سیگار در میان است، بی‌خوابی وجود دارد. آمار نشان می‌دهد که سیگاری‌ها، بیش از دیگر افراد از بی‌خوابی شکایت دارند.<sup>۴</sup>

✚ **بی‌خوابی با کشیدن سیگار، شدیدتر می‌گردد؛** بنابراین کوشش کنید پیش از به رختخواب رفتن، از کشیدن سیگار خودداری نمایید. نیکوتین موجود در سیگار، اعتیادآور است و موجب بروز مشکلات تنفسی شده که این دو باعث بروز اختلال در خواب می‌شوند. بیشتر بیماران، وقتی سیگار را ترک می‌کنند، کیفیت خواب‌شان بسیار بهتر می‌شود.<sup>۴</sup>

**با شکم خالی نخوابیم.**

✚ **انگور بخوریم.** انگور ، به عنوان یک خواب آور طبیعی، فواید بسیاری دارد. این میوه دارای قند

طبیعی، ویتامین C و مقدار فراوانی منیزیم است.<sup>۵</sup>

✚ **نوشتیدن الکل، هرگز! الکل،** ماده‌ای است که باعث کُندی کار سامانه اعصاب مرکزی می‌شود و

مصرف آن قبل از خواب به ظاهر ممکن است خواب را تسهیل نماید، اما الکل ریتم خواب و بیداری را به هم می‌زند و فردی که الکل مصرف می‌کند روز بعد، احساس کسالت می‌کند. مشکل دیگر الکل، بیدار شدن مکرر برای دفع ادرار است.<sup>۲</sup>

✚ **از بوی اُسطوخودوس برای رایحه درمانی ، جهت بیدار شدن با انرژی استفاده کنیم.**

رایحه درمانی می‌تواند کمک موثری برای داشتن خواب زیبایی کافی باشد. بوی اُسطوخودوس، به ویژه، می‌تواند به بهبود الگوهای خواب کمک کند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۵ توسط دانشگاه Wesleyan انجام شد، اُسطوخودوس تأثیر چهار برابری بر افراد مورد آزمایش داشت : درصد خواب عمیق یا موج آهسته (SWS) را در مردان و زنان افزایش داد. خواب مرحله ۲ (سبک)، را افزایش داد. این حرکت سریع چشم (REM) را کاهش داد. مدت زمان بیدار شدن را پس از اولین خوابیدن، کاهش داد.<sup>۱۴</sup>

✚ **به طور کلی، افراد در صبح پس از قرار گرفتن در معرض اُسطوخودوس انرژی بیشتری**

را گزارش کردند. این مطالعه، به این نتیجه رسید که از بوی اُسطوخودوس می‌توان برای خواب عمیق، استفاده کرد. دو راه برای استفاده از آروماتراپی [(رایحه درمانی)] وجود دارد. ساده ترین راه این است که اتاق خود را با اُسطوخودوس معطر کنید و هر روز عصر نفس عمیق بکشید. گزینه دیگر این است که عطر یک بطری اُسطوخودوس را به مدت دو دقیقه کامل در سه فاصله ۱۰ دقیقه‌ای، قبل از خواب استنشاق کنید<sup>۱۴</sup>

✚ **از خوابیدن روی تَشک نَرم خودداری نماییم.** خوابیدن روی یک بستر نَرم و سست، ماهیچه

های پشتی را ضعیف کرده و می‌تواند به مرور زمان، بدن را در یک موقعیت غیرطبیعی و دارای خمیدگی قرار دهد. امروزه بیشتر مردم خواهان یک تخت نرم هستند که تمام بدن و تک تک اجزای آن را در خود غرق کرده و فرا بگیرد. شاید این تفریح در این مدت کوتاه خوشایند به نظر برسد، ولی بدن شما پس از گذشت یک زمان طولانی، شما را نخواهد بخشید!<sup>۴</sup>

سعی کنیم قبل از خواب، کارهای خود را منظم کنیم و برای روز بعد برنامه ریزی دقیقی داشته باشیم تا زمانی که در رختخواب هستیم مجبور نباشیم به آن فکر کنیم.<sup>۱۳</sup>

قبل از خواب، وسایل الکترونیکی را خاموش کنیم. دستگاه های الکترونیکی مانند تلفن شما، نور آبی ساطع می کنند که می تواند سطح ملاتونین را در بدن شما کاهش دهد. این شبیه به این است که چگونه دیدن نور خورشید می تواند احساس بیداری بیشتری در شما ایجاد کند. ملاتونین، یک ماده شیمیایی است که چرخه خواب و بیداری شما را کنترل می کند. وقتی سطح ملاتونین شما پایین می آید، خوابیدن سخت تر می شود.<sup>۱۵</sup>

دستگاه هایی که نور آبی از خود می تابند، می توانند مغز شما را هوشیار نگه دارند و به خواب رفتن سخت تر می شوند. نگه داشتن تلفن در نزدیکی تخت، می تواند خواب شما را مختل کند، حتی اگر از آن آگاه نباشید. اعلان های پیام، وزوز و نوری که می تواند ناگهان در نیمه شب روشن شود، می تواند خواب شما را مختل کند.<sup>۱۵</sup>

از یک مرطوب کننده در اتاق خواب خود استفاده کنیم. آب رسانی، چیزی است که پوست را شاداب و شاداب نگه می دارد. اما وقتی تمام شب را به خواب عمیق می گذرانید، با نوشیدن آب، آب رسانی نمی کنید. در نتیجه، پوست شما رطوبت حیاتی خود را از دست می دهد.<sup>۱۴</sup>

برای کمک به جلوگیری از کم آبی پوست، از یک مرطوب کننده در اتاق خواب خود استفاده کنید. مرطوب کننده ها، با برداشتن آب از یک سری محفظه ها و فشار دادن آن به هوا، کار می کنند و هوا را کمتر خشک می کنند؛ در نتیجه روی پوست شما ملایم تر می شوند. برای بهترین نتایج آب رسانی، پس از استفاده از کرم شب، مرطوب کننده را روشن کنید.<sup>۱۴</sup>

### از خوابیدن در تخت خوابی ناراحت، خودداری نماییم<sup>۱</sup>

بالش مناسب انتخاب کنیم. انتخاب مناسب بالش، ممکن است وقت گیر باشد، اما اگر بتوانید تصمیم بگیرید که به یک بالش نرم، معمولی یا سفت نیاز دارید دیگر کارتان راحت خواهد بود.<sup>۲</sup>

قبل از تهیه بالش به این نکات دقت کنید:

- برچسب روی بالش را بخوانید تا بدانید جنس بالش از چیست؟

- داخل بالش ممکن است با پلی استر، ابر، پر مرغابی و یا ترکیبی از پر مرغ و مرغابی پر شده باشد. پر، معمولاً گران تر است، نرم تر است و به راحتی، قالب سر و بدن شما را به خود می گیرد. پلی استر ارزان تر است، اما بالش راحتی است، البته به کیفیت آن بستگی دارد. البته به نرمی و انعطاف پذیری پر، نخواهد بود.<sup>۲</sup>

مقدار پر شدن بالش را بررسی کنید، هر چه بیشتر پر شده باشد، سفت تر خواهد بود. اگر بر روی شکم تان می خوابید یا به اطراف غلت می زنید، یک بالش نرم انتخاب کنید. این کار، از فشار به گردن جلوگیری می کند.<sup>۲</sup>

اگر به پشت می خوابید، برای راحتی بیشتر یک بالش معمولی انتخاب کنید.<sup>۲</sup> اگر به پهلو می خوابید، برای بهترین کمک به گردن تان، بالش سفتی را انتخاب کنید.<sup>۲</sup> ذرت مصرف نماییم. از نظر کارشناسان، ذرت، بهترین ابزار طبیعی برای ایجاد آرامش و فراهم کردن زمینه خواب به شمار می آید. ذرت، ترکیبی مناسب از منیزیم و ویتامین B1 است.<sup>۵</sup>

نوعی برنامه منظم با تشریفات روزانه خاصی برای خواب خود ترتیب دهیم تا به موقع به مغز ما علامت دهند که وقت خواب فرا رسیده است.<sup>۴</sup>

ساعت زنگ دار مناسب را انتخاب کنیم. صدای ساعت زنگ دار شما باید به اندازه ای بلند باشد که شما را از خواب بیدار کند، اما نه آن قدر بلند که از خواب عمیق مبهوت شوید. می توانید از یکی استفاده کنید.<sup>۱۳</sup>

از بیدار ماندن دیرتر از زمان معمول برای کار یا مطالعه، خودداری کنیم. در عوض، سعی کنید از قبل برنامه ریزی کنید تا زمانی برای انجام این کارها در اوایل روز داشته باشید.

بهتر است پیش از خوابیدن، مطالب شادی بخش و امیدوار کننده بخوانیم.<sup>۱</sup>

از کلیدهای اصلی خواب استفاده کنیم. برای همه داشتن یک خواب عمیق خوب در شب مهم می باشد. لحظه های پیش از خواب، لذت بخش ترین دقیقه های آرامش اعصاب هستند. کوشش کنید پیش از زمان خواب، رفتارهای تان تا اندازه ممکن آرام بخش باشد.<sup>۴</sup>

حمام کردن پیش از خواب، شنیدن موسیقی آرام، خواندن قرآن و کتاب های ساده و شاد، دعا کردن و آرام شدن، از کلیدهای اصلی خواب است. انجام این کارها، خستگی های روزانه را از بین می برد و خوابی راحت، برای شما تضمین می کند.<sup>۴</sup>

✚ **دمای راحت را تنظیم کنیم.** اگر نه خیلی سرد باشید و نه خیلی گرم، بهتر می خوابید. دمای ایده آل برای خواب مطلوب ۶۰-۶۷ درجه فارنهایت (۲۰-۱۵.۵ درجه سانتیگراد) است. دمای بدن شما برای خواب کاهش می یابد و این دماهای خنک تر، در واقع می توانند به شما کمک کنند که سریع تر به خواب بروید. از آنجایی که آن ها ضعیف ترین گردش خون را دارند، پاها اغلب قبل از بقیه بدن احساس سردی می کنند. پوشیدن جوراب در رختخواب، می تواند به شما کمک کند خوش خواب باشید<sup>۱۳</sup>

**سعی کنیم درست قبل از خواب به دستشویی برویم تا شانس خود را برای خوابیدن بدون مزاحمت، افزایش دهیم.**

✚ **کوشش کنید بلافاصله پس از یک دوره تمرکز شدید ماندن اضافه کاری یا بررسی یک مساله پیچیده و دشوار، به رختخواب نروید،** چرا که ممکن است ذهن هنوز فعال و هوشیار باشد.<sup>۴</sup>

✚ **کتابی لذت بخش و آهسته بخوانیم.** برای جلوگیری از ایجاد اختلال در خواب، یک کتاب چاپی بخوانید، یا یک کتاب الکترونیکی انتخاب کنید که نور پس زمینه، ندارد.<sup>۱۳</sup>

✚ **چیزی را بیابیم که به ما احساس آرامش بدهد، سپس آن را هر شب تکرار کنیم تا به ما در رهایی از تنش های روز کمک کند.**<sup>۱۳</sup>

✚ **از ماسک خواب ابریشمی استفاده کنیم.** اجتناب از نور، هنگام خواب برای استراحت با کیفیت بسیار مهم است. ماسک چشم، آسیب پذیری در برابر نور را به طور کامل از بین می برد و مانع از ایجاد اختلال در خواب شما می شود. برای بهترین نتیجه، از ماسک چشم ابریشمی استفاده کنید. از آنجایی که پوست مستعد چین و چروک است، مطمئن شوید که موادی که به صورت شما فشار می آورند تا حد امکان نرم باشد.<sup>۱۴</sup>

✚ **برای حتی بیشتر از مزایای خواب، روبالشی و ملافه ابریشمی را توصیه می شود.** این لوازم ضروری اتاق خواب، می توانند تا حد زیادی قرمزی و پُف کردگی پوست را پس از استراحت شبانه کاهش دهند.<sup>۱۴</sup>

✚ **با چین و چروک های پوستی ناشی از روبالشی خود خداحافظی کنیم!** آیا دوست شما چهره بی عیب و نقصی دارد؟ ممکن است پشت خواب باشند. خوابیدن با صورت مستقیم روی بالش، اغلب منجر به ایجاد خطوط و چین در پوست می شود. آن ها می توانند با گذشت زمان دائمی شوند.<sup>۶</sup>

✚ اگر نمی توانید با شکم تان بالا بخوابید، سعی کنید ملافه های ساتن (یا حداقل روبالشی های ساتن) را تغییر دهید. این ممکن است احتمال چین و چروک های مرتبط با خواب را کاهش دهد<sup>۶</sup>

قبل از خواب، کاری آرامش بخش انجام دهید. به جای تماشای تلویزیون یا کار، فعالیت را انجام دهید که به شما کمک می کند پس از یک روز طولانی، آرام شوید. یک سرگرمی آرامش بخش، مانند بافندگی یا نقاشی را تمرین کنید. تمرینات تنفس عمیق، را تمرین کنید، یا به آرامی عضلات خود را کشش دهید.<sup>۱۳</sup>

✚ هنگامی که بیشتر افراد می خوابند، تمایل دارند به پهلو دراز بکشند و صورت، سینه و شکم خود را به بالش و پتو فشار دهند. اگرچه ممکن است راحت ترین خوابیدن باشد، اما خوابیدن به پهلو، می تواند با اجازه دادن به آن بالش ها و پتوها روی پوست شما، منجر به پیری زودرس شود؛ در نتیجه چین و چروک حاصل از آن، عمیق تر می شود. هنگامی که پوست شما بیش از حد کشیده می شود، خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد.<sup>۱۴</sup>

✚ خوابیدن به پشت، بهترین راه برای جلوگیری از چین و چروک ناشی از کشیدن بیش از حد است. شما می خواهید پوست خود را تا حد امکان بدون تماس، نگه دارید. با پوست خود به آرامی رفتار کنید تا در آزمون زمان، مقاومت کند.<sup>۱۴</sup>

✚ تاق خواب خود را خوب تهویه کنیم. کسانی که در یک اتاق بدون تهویه و آلوده، می خوابند ممکن است روز بعد احساس خستگی کرده یا حتی سردرد بگیرد. با باز کردن یک پنجره، به راحتی می توانید این مشکل را برطرف کنید.<sup>۴</sup>

منابع:

۱- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۲- رمز و رازهای خواب خوش، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- سر خواب کلاه نگذارید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۵-خواب نیروبخش با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-Slideshow: **The Benefits of Beauty Sleep**, 2023, WebMD,  
(<https://www.webmd.com>)

7-**The Truth about Beauty Sleep**, 2023, WebMD,  
(<https://www.webmd.com>)

8-**6 Beauty Benefits of Sleep**, Raffles Medical Group, 2023,  
(<https://www.rafflesmedicalgroup.com>)

9-**Beauty Sleep**, 2023, OneCare,  
(<https://www.sleepfoundation.org>)

10-**Tips for Better Sleep**, National Center for Chronic Disease  
Prevention and Health Promotion, Division of Population Health,  
2022,( <https://www.google.com>)

11-**Beauty Sleep is An Elixir for your Skin! Know All the  
Benefits Here**, Health Shots, 2022,  
(<https://www.healthshots.com>)

12-**Sleep Hygiene**, 2023, the Sleep Doctor.  
(<https://thesleepdoctor.com>)

13-**How to Improve Your Beauty Sleep**, Wikihow, 2022,  
(<https://www.wikihow.com>)

14-**16 Ways To Get The Ultimate Beauty Sleep**, 2018, Sio  
Beauty, (<https://www.siobeauty.com>)

**15-Healthy Sleep Hygiene Tips**, Healthline, Sleep Foundation, 2024, (<https://www.healthline.com>)

**16-20 Tips for How to Sleep Better**, Sleep foundation, 2023, (<https://www.sleepfoundation.org>)

۱۷- **دیابت قاتل شیرین**، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

**18-The Link Between Sleeping and Type 2 Diabetes: A Systematic Review**, PubMed Central's,

(<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>)

**19-Sleep and Diabetes**, The British Diabetic Association, (<https://www.diabetes.org.uk>)

**20-A Good Night's Sleep May Help Control Blood Sugar**, Scientific American, 2025,

, (<https://www.scientificamerican.com>)

**21-Sleep Tips: 6 Steps to Better Sleep**, .Mayo Clinic, 2025, (<https://www.mayoclinic.org/>)



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان