

بسم الله الرحمن الرحيم

دکتر آزاده زارعی
پزشک، متخصص طب ایرانی
هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

شش گانه ضروری تندرستی (ستۀ ضروری)



اصول شش گانه برای زندگی سالم

1. آب و هوای سالم،
2. حرکت و سکون کافی،
3. خواب و بیداری مناسب،
4. استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب برای هر فرد،
5. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری بدن
6. کنترل صحیح حالات روحی و روانی



«شیخ‌الرئیس ابن‌سینا» از بین این شش اصل، سه اصل را برای حفظ سلامتی مهم‌تر می‌داند

به ترتیب عبارتند از: «ورزش و فعالیت بدنی مناسب»، «مدیریت غذا» و «مدیریت خواب».

آب و هوا

تدابیر حفظ سلامتی: آب و هوا

از دیدگاه طب سنتی، **هوای پاک** از مهم‌ترین عواملی است که انرژی‌ها را افزایش می‌دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد،

هوای آلوده موجب می‌شود ایسکمی عضوی ایجاد شود و انرژی‌های قلبی، مغزی و کبدی و سایر اندام‌ها و بافت‌ها کاهش یابد و سموم مختلف در بدن تجمع یابد و فرد را مستعد بیماری‌های مختلف کند.



تدابیر حفظ سلامتی: آب و هوا

از نکات مهم دیگر از دیدگاه طب ایرانی، **دمای هوا** است. بدن با تمام امکانات خود سعی می کند درجه حرارت کل بدن و تک تک اندامها را متناسب عملکرد آنها تنظیم کند و حدود درجه مرکزی بدن را ثابت نگه دارد.

یکی از اهداف **لباس مناسب**، تأمین و تضمین عملکرد صحیح بدن و بافتها می باشد. همچنین از وظایف دیگر لباس، تهویه مناسب بدن و دور کردن مواد زائد و رطوبت از طریق پوست است. بدین منظور بهتر است لباسها کمی گشاد و راحت و نه تنگ و چسبان باشند. هرگونه تغییر ناگهانی در دمای بدن، اندامها و بافتها، مانند استفاده از کولرها و یا باد سرد پاییز و زمستان، منجر به صدمه به عملکرد عضو به صورت اسپاسم عروقی در شبکه مویرگی و ایسکمی موضعی، اسپاسم عضلات صاف و مخطط و مشکلات تنفسی می شود.



دستورالعمل‌های مدیریت هوا

- 1) استفاده از هوای پاک به صورت متناوب و برنامه‌ریزی شده و در صورت امکان مهاجرت از مناطق و شهرهای آلوده.
- 2) رفتن به مناطق خوش آب و هوا و انجام فعالیت بدنی در آن مناطق و تنفس‌های عمیق.
- 3) استفاده از بوهای خوش موجود در اطراف خود مانند بوی نعنا، پوست پرتقال، لیمو و نارنج و گلاب؛ حتی آب پاشی محیط و استنشام بوی خاک پاک (مانند مناطق روستایی یا زمین باران خورده).
- 4) تماس با نور خورشید، روزی ۱۵ دقیقه به صورت مستقیم و بدون موانعی همچون شیشه، پنجره، دود، آلودگی هوا و یا کرم‌ها.
- 5) پوشش مناسب سر و بدن و استفاده از لباس‌های با درصد بالای نخ، کتان، پنبه و پشم (مناسب با فصل).



دستورالعمل‌های مدیریت هوا

- 6) جلوگیری از برخورد مستقیم هوای سرد به سر، ناحیه کمر، کلیه‌ها، ناف و منطقه تناسلی.
- 7) ننشستن در جای مرطوب، مناطق سرد و صندلی فلزی و استفاده از زیرانداز نمدی و پشمی و کلاه در مناطق سرد.
- 8) اجتناب از قرارگیری در معرض باد سرد پنبه و کولر به خصوص بعد از استخر و حمام.
- 9) پوشش سر با کلاه یا پارچه نازک هنگام خواب.
- 10) پس از استحمام، سر به خوبی و کاملاً خشک و از باد و سرما محافظت شود. (خصوصاً کسانی که موی خیلی بلند یا انبوه دارند تا خشک شدن کامل سر، از کلاه یا حوله سر استفاده کنند).



خوردنی ها و آشامیدنی ها

تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

- هر فصلی متناسب با اقلیم هر منطقه، خصوصیات آب و هوایی خاصی دارد، تغذیه هر فصل تنظیم می‌شده است تا تعادل مزاجی برهم نخورد.
- در فصل‌های گرم، بخصوص تابستان، استفاده از غذاهای سردی و رطوبت بخش مانند ماست و خیار، پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می‌شود.
- در فصل‌های سرد، بخصوص زمستان، استفاده از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته همراه غذاهای اصلی پیشنهاد می‌شود.



آداب تغذیه

- مصرف غذا هنگام گرسنگی واقعی و قبل از سیر شدن کامل، دست از غذا خوردن بکشد تا دستگاه گوارش در فرآیند خود، هضم و جذب را به خوبی انجام دهد.
- رعایت نظم در خوردن غذا
- غذا خوردن در حالت نشسته و با آرامش
- جویدن غذا به اندازه کافی
- پرهیز از پرخوری: مضرات پرخوری عبارتند از: «ایجاد ضعف معده، امتلاء یا پری بدن از مواد اضافی و زمینه سازی برای بسیاری از بیماری‌ها».
- پرهیز از گرسنگی طولانی: که سبب ضعف عمومی بدن و ضعف معده می‌شود. همچنین غذای خورده شده پس از این گرسنگی طولانی، خوب هضم نمی‌شود.



آداب تغذیه

- نخوردن چند نوع غذا با هم: موجب اختلال در هضم آنها شود.
- رعایت ترتیب خوردنی‌ها: بهتر است ابتدا غذای زود هضم مانند سوپ ساده و سالاد و سپس غذای اصلی و سنگین خورده شود.
- نخوردن آب و نوشیدنی با غذا: باعث غوطه‌وری غذا در معده، رقیق شدن ترشحات و کاهش اثر آنزیم‌های لازم برای هضم می‌شوند.
- سکون بعد از غذا: حرکت و ورزش شدید بعد از غذا خوردن، از هضم کافی غذا جلوگیری می‌کند.
- نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا: (حداقل دو ساعت) بین خوردن شام و خواب فاصله وجود داشته باشد. و بعد از ناهار، بهتر است فقط استراحت نمود ولی وارد خواب کامل و عمیق نشد.



آب

اگر آب به اندازه‌ای که مورد نیاز بدن است نوشیده نشود، بی‌اشتهایی، ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ پوست و لاغری رخ می‌دهد.

اگر آب بیش از حد و بدون توجه به نیاز بدن و حس تشنگی واقعی دریافت شود، ضعف معده، نفخ، ترش کردن، ضعف اعصاب، فراموشی و کند ذهنی، پف کردن زیر چشم و کبد چرب عارض می‌شود.



میزان احتیاج آب روزانه یک فرد به عوامل زیر بستگی دارد.

وزن بدن	با بالا رفتن وزن، مقدار خوردن آب فرد نیز افزایش می یابد
مزاج	افراد گرم مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تأثیر شرایط کم آبی قرار می گیرند
تغذیه	میزان آب مورد نیاز فردی که سبزی فراوان و میوه زیاد می خورد، در مقایسه با افرادی که غذای خشک می خورند، کمتر است.
شرایط محیطی	در هوای گرم به علت تعریق، مایعات بدن کاهش می یابد و نیاز آب روزانه و مواد معدنی از حالت عادی بیشتر می شود.
فعالیت فیزیکی	با افزایش فعالیت فیزیکی، سوخت و ساز سرعت گرفته و علاوه بر تعریق، برای دفع مواد زائد، به آب بیشتری نیاز است؛ در کنار آب از دست رفته، جایگزینی مواد معدنی از دست رفته هم اهمیت دارد. در این موارد، مصرف آب میوه ها، دوغ و شربت های سنتی (مانند شربت سیب، آلبالو و سکنجبین) کمک کننده است.
بیماری	بعضی بیماری ها و حوادث مانند خونریزی، تب شدید، اسهال و استفراغ موجب از دست دادن سریع و فراوان آب بدن می شوند. در این گونه موارد، جایگزینی آب از دست رفته ضروری است.
مسافرت	سفر، به خصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می پذیرد، موجب کاهش رطوبت بدن می شود و لازم است جهت جبران مایعات اقدام کرد.

دستورالعمل‌های مدیریت آب

1. آب به اندازه مصرف شود. تشنگی و طبیعی بودن حجم و رنگ ادرار راهنمای اصلی برای مقدار لازم مصرف آب هستند.
2. نوشیدن آب یک ساعت قبل غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا.
3. مصرف آب کمی خنک، نه آب یخ و بسیار سرد.
4. بهتر است آب، آرام آرام مکیده شود تا خوب با بزاق و ترشحات دهانی و گوارشی آمیخته شود.
5. مصرف نکردن آب بلافاصله بعد از حرکات شدید ورزشی، حمام گرم، رابطه جنسی، و بین خواب و بلافاصله بعد از خواب
6. مصرف نکردن آب بعد از خوردن میوه‌ها و بعد از مصرف غذاهای شیرین یا چرب و یا شور.



خواب و بیداری

تدابیر حفظ سلامتی: خواب و بیداری

- خواب، تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندام های مختلف و ترمیم بافت های صدمه دیده می شود.
- خواب معتدل بین ۶ تا ۸ ساعت و بر حسب مزاج و سن متفاوت می باشد.
- مهم ترین معیار آن سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن و آمادگی ذهنی در طول روز می باشد.





ساعت بیولوژیک چیست؟

Circadian rhythm, internal clock, Biologic clock

- ✓ انسان و همه موجودات زنده برای سازگاری با ریتم شبانه روزی دارای یک ساعت بیولوژیک درونی به نام Circadian Rhythms می‌باشند.
- ✓ مرکز این سیستم در هیپوتالاموس مغز انسان قرار دارد.
- ✓ هورمون **ملاتونین** یا هورمون تاریکی کنترل کننده این مرکز است.
- ✓ اوج ترشح آن در ساعت **۱۲ تا ۳** شب است.



کی بخوابیم؟



- خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی گیرد. خواب در زمان مناسب نشاط و انرژی می دهد.
- بهترین زمان خواب، قبل از ساعت ۱۰ تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب)
- خوابیدن در زمان نامناسب (بعد طلوع آفتاب و دم غروب)، کسالت ایجاد می کند.
- در پژوهش ها ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است.
- در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) ایرادی ندارد.
- توصیه به تغییر تدریجی عادات های بد خواب





زمان مناسب برای خواب

- 
- خواب در شب بهتر و باعث حفظ صحت است.
 - وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً
 - خواب باید بعد از عبور غذا از فم معده به قعر آن باشد.
 - خواب از نظر مدت معتدل المقدار باشد.
 - مقدار نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است.

چرا باید در شب بخوابیم؟

- به دلیل عادت
- سردی هوای شب باعث میل کردن حرارت به سمت باطن شده و رطوبت که ماده خواب است تولید می شود.
- شب به سبب تاریکی حواس را ساکن می کند همانطور که روز به دلیل روشنایی آن را به حرکت در می آورد و نمی گذارد که طبیعت در بدن فرو رفته استراحت نماید در نتیجه خواب عمیق و خوب در روز ایجاد نمی شود.

چرا خواب روز بد است؟

روح در روز به سبب نور خورشید و روشنی آن میل به ظاهر می نماید. ولی در خواب باید که روح میل به باطن نماید تا خواب عمیق حاصل گردد. پس خواب روز نمی تواند عمیق باشد.

عوارض خواب روز

۱- فساد رنگ بدن به سبب عدم تحلیل
فضول

۲- بدبویی دهان به سبب فساد هضم

۳- بلادت ذهن به سبب رطوبت زیاد دماغ



خواب و بیداری

- نیاز همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی کار و فعالیت.
- خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می‌کند، رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند.
- در اغلب بیماری‌ها یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.
- خوابیدن در زمان درست و مدت مناسب
- ساعت زیستی بدن با واکنش به نور، فعالیت‌های فیزیولوژیک را تنظیم می‌کند.
- بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و تخمدان پلی‌کیستیک با اختلالات خواب مرتبط است.

مکان مناسب برای خواب

- مکان خواب از نظر گرمی و سردی متناسب با مزاج فرد باشد.
- مکان خواب تاریک باشد. خوابیدن زیر نور آفتاب و مهتاب خوب نیست.
- خوابیدن روی چیز سفت و زمین سرد مضر اعصاب است و باعث لاغری می شود اما خواب بر فرش نرم چاق کننده است.
- مکان خواب ترسناک و بدبو نباشد و عاری از حشرات موذی باشد.

پوشش مناسب خواب

- هنگام خواب به دلیل رفتن حرارت به داخل بدن و سرد شدن ظاهر بدن باید از پوششی روی بدن استفاده کرد.
- پوشاندن شکم درموقع خواب الزامی است.
- لباس خواب در فصل گرما و در گرم مزاجان از کتان و در فصل سرما و سرد مزاجان از پنبه، حریر نرم یا پشم باشد و در لمس خشن نباشد.

خوابهای مضر

- خوابیدن در گرسنگی
- خوابیدن با شکم پر
- خوابیدن به پشت
- خوابیدن در جاهای کثیف و بدبو
- خوابیدن زیر نور آفتاب و مهتاب
- خوابیدن در روز به خصوص در زمستان

مقدار نیاز به خواب

براساس سن، جنس، فصل و مزاج بدن مقدار نیاز به خواب متفاوت است ولی به طور متوسط مقدار نیاز به خواب ۶ تا ۱۰ ساعت است.

ارتباط سن و جنس با خواب

اطفال نسبت به جوانان و زنان نسبت به مردان به خواب بیشتری نیاز دارند زیرا رطوبت بیشتری دارند و جوانان نسبت به پیران به خواب کمتری نیاز دارند. خواب برای افراد پیر به دلیل حفظ رطوبت غریزی بسیار سودمند است.

ارتباط فصل با خواب

نیاز انسان به خواب در فصل تابستان
بیشتر از زمستان است.

در زمستان به دلیل سردی و کوتاهی روز
نیاز به خواب بسیار کمتر از دیگر فصول
است.

در بهار، طبیعت به خواب مایل تر است
زیرا رطوبات بدنی در این فصل تحلیل
می رود.

ارتباط مزاج با خواب

هرکس بدنش رطوبت
بیشتری داشته باشد
به خواب بیشتری نیاز
دارد.

افراد با مزاج خشک
خواب کمتری نسبت
به افراد با مزاج تر
دارند و به همین دلیل
بیشتر مستعد بیخوابی
هستند.

عمیق ترین خواب: در
افراد بلغمی دیده
می شود.

سبک ترین خواب: در
افراد صفراوی دیده
می شود.

خواب و غذا



- زمان خواب، پس از گذشتن غذا از سر معده، یعنی حدود یک‌ونیم تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا باشد.

- خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم، ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود.

- خوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده توصیه نمی‌شود.

- مطالعات جدید نشان داده:

عارضه ریفلاکس و چاقی در کسانی که با فاصله کم بعد از خوردن غذا می‌خوابند بیشتر است.



ارتباط تغذیه با خواب

گرسنگی به دلیل تحلیل رطوبات اصلی بدن، موجب برودت بدن، سقوط قوا و لاغری می شود.

زیاد غذا خوردن به دلیل عدم توانایی معده در هضم غذا تولید نفخ و بیخوابی می کند.

خوردن غذای نفاخ و بخاردار مثل باقلا، عدس، تره و شنبلیله در شب باعث بالا رفتن بخارات به سر، ایجاد سنگینی در سر، سردرد، خیالات فاسد، دیدن خوابهای وحشتناک و در نتیجه بیدار شدن از خواب و ترس در خواب می شود.

فواید خواب

خواب با حفظ حرارت غریزی مانع تحلیل
قوا می شود.

هاضمه را قوی می کند.

خواب باعث پخته شدن اخلاط در بیماریها شده و به
بهبود بیماری کمک می کند. به همین دلیل است که در
بیماریهایی مانند سوء هضم و هیجان اخلاط خوابیدن از
مهمترین تدابیر درمانی است بیشتر از سایر اعضا است زیرا
آغاز پدیده ی خواب از دماغ است.

مضرات خواب

کثرت خواب علامت برودت و رطوبت و کثرت بیداری دلیل حرارت و یبوست مزاج است.

خواب زیاد برای افراد با مزاج سرد و تر زیان دارد زیرا قوتها را ضعیف می کند و رطوبت را زیاد می کند و علایمی مانند ورم صورت، ضعف حواس، امتلای بدن از فضولات مرطوب و کاهش حافظه اتفاق می افتد.

خواب روز در بیماران مفصلی با سوء مزاج بلغمی موجب شدت بیماری می شود.

چرا به خواب نیاز داریم؟

- در حالت بیداری، روح به سبب میل به ظاهر بدن از تصرف در امور باطنی مثل هضم، نضج، تغذیه و رشد باز می ماند و در انجام این کارها خلل اتفاق می افتد.
- در حالت بیداری، به سبب توجه نفس به ظاهر بدن، ارواح و قوا و حرارت غریزی و خون نیز به سمت ظاهر بدن تمایل دارند و باطن بدن را گرم نگه نمی دارند و همانطور که می دانیم کارهای باطنی بدون حرارت انجام نمی شوند یا به اتمام نمی رسند پس امور باطنی به درستی انجام نمی شوند. به عبارتی برای این که امور باطنی مثل هضم به خوبی انجام شوند به حرارت نیاز داریم و در خواب این حرارت به سمت داخل بدن می رود.

تدابیر خواب



- قبل از خواب برای تخلیه مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع به دستشویی بروید.
- با کاهش تدریجی نور محیط منزل و خاموش کردن تلفن همراه و تلویزیون مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه دارید.
- پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارید.
- رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.
- عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود (سر و صدا و نور شدید) را برطرف کنید.

❖ استفاده از موارد زیر در ایجاد خواب مناسب کمک کننده است:

- ۱- صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان
- ۲- تمرین‌های آرام بخشی: ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات با تنفس عمیق
- ۳- خواندن کتاب در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه

تدابیر خواب



❖ پوشش خواب:

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد.
- چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو روی بدن مخصوصاً شکم، کشیده شود.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود.
- کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.
- حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت کنید.
- بعد از بیدار شدن از خواب بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرید.
- خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود.

❖ محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد).
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.
- بدون سرو صدا باشد.
- بدون بوی تند باشد.
- در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد.
- در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد.
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- در معرض باد بسیار گرم یا سرد نباشد.



تدابیر خواب

خواب و اثرات آن بر سلامتی از دیدگاه طب ایرانی

نجمه ده‌پرور^۱، طیبه غزاله^۲، زهرا شریفان^۳، داریوش طاهرخانی^۴، محسن کیهان سلطانی^۵، یاسین کریمی^۶، زهرا بهاء‌الدین^۷، صدیقه طالبی^۸، محسن ناصری^۹

^۱گروه طب سنتی ایران، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

^۳مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی طب سنتی ایران، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

چکیده

سابقه و هدف: در منابع طب ایرانی، خواب از اولویت‌های مهم در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌هاست. از دیدگاه طب نوین نیز هرگونه اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن سبب دگرگونی در توسانات طبیعی سیستم اندوکراین خواهد شد. این مطالعه به مشخصات یک خواب خوب و تأثیر آن بر پیشگیری از بروز بیماری‌ها از نگاه طب سنتی و طب مدرن پرداخته است.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه که یک بررسی مروری است، منابع مهم طب ایرانی مانند *قانون* که در دانشکده‌های طب ایرانی نیز تدریس می‌شوند و همچنین نرم‌افزار نور و پایگاه‌های اطلاعاتی الکترونیک چون Google Scholar, SID, PubMed مورد مطالعه قرار گرفتند.

یافته‌ها: خواب یکی از شش اصل مهم حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی است که در منابع این مکتب به جزئی‌ترین اصول خواب مناسب برای افراد مختلف پرداخته شده است؛ مثلاً کودکان بیشتر از جوانان و زنان بیشتر از مردان به خواب نیاز دارند و نیز در تابستان نیاز به خوابیدن است. همچنین به تأثیرات خواب کم و بدموقع نیز اشاره شده است. امروزه نیز در دنیا مطالعات ارزشمندی انجام شده که ارتباط بین مشکلات خواب با بیماری‌های مختلف جسمی و روحی چون فشار خون، مشکلات کلیوی، اضطراب و افسردگی و حتی ناباروری را نشان می‌دهد.

نتیجه‌گیری: با بررسی دستاوردهای طبی جدید در زمینه خواب و نیز اطلاعات طب ایرانی می‌توان ارتباطی بسیار نزدیک بین این دو دیدگاه پیدا کرد. هر دو توجه ویژه‌ای به زمان‌بندی خواب دارند و نیز مقدار خواب هر فرد را با توجه به تفاوت‌های فردی متفاوت می‌دانند و قائل به اثر خواب بر بهبود ترمیم فیزیکی و روان‌شناختی انسان هستند. هرچند در بعضی موارد چون خصوصیات خواب مناسب، طب سنتی دقیق‌تر بحث می‌کند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، افسردگی، بیماری‌های کلیوی، خواب، طب ایرانی، فشار خون، ناباروری

نقش اختلالات خواب بر:

- ترشحات هورمون‌های جنسی
 - بروز و شدت افسردگی و اضطراب
 - ایجاد یا تشدید فشارخون بالا
 - ایجاد چاقی
 - بروز مشکلات کلیوی و پروتئینوری
 - تمرکز و پرخاشگری کودکان و نوجوانان
 - و
- خصوصیات یک خواب مناسب

دستورالعمل‌های مدیریت خواب

- (1) زود خوابیدن، زود بیدار شدن.
- (2) طی روز نخوابیدن خصوصاً برای افرادی که بیماری‌های جنس سرد دارند.
- (3) بهترین زمان خواب از ۲ تا ۳ ساعت پس از غروب آفتاب تا سحرگاه و حداکثر تا طلوع آفتاب است.
- (4) فاصله حداقل دو ساعته بین شام و خواب ضروری است.
- (5) محل خواب تاریک، رنگ اتاق آرامش بخش، فاقد رنگ‌های محرک و خلوت و مرتب باشد.
- (6) دمای اتاق کمی خنک و بین ۱۸ تا ۲۲ درجه با تهویه مناسب باشد.
- (7) داشتن پوشش مناسب هنگام خواب، مثل پتو یا پوشش‌های نازک‌تر حتی در فصل تابستان.
- (8) نخوابیدن با شکم پر و یا گرسنگی طولانی.
- (9) عدم فعالیت جسمی شدید یا درگیری ذهنی (مثل فعالیت در فضای مجازی و ...) از یک ساعت قبل از خواب.

