

هل تعاني من قلة النوم خلال الصيف؟... تعرف على السبب!



أكدت اختصاصية في علم النوم أن الإنسان ينام في الصيف أسوأ ولا يحصل على قسط كاف من النوم مقارنة بالمواسم الأخرى.

وقالت الدكتورة يلينا تساريوفا أن "هناك عدة عوامل تتسبب في إعاقة النوم هي: انحباس الهواء وارتفاع درجة حرارة الهواء في غرفة النوم وارتفاع درجة حرارة السرير إذا كان الشخص يستخدم لحافا شتويا سميكًا، ورداءة نسيج الفراش، ما يزيد من التعرق".

وأضافت: يمكن أن يحصل بنتيجة الطقس الحار اختلال المحلول الملحي "الكهرل" في الجسم، والذي يؤدي بدوره إلى سوء النوم.

ونصحت الطبيبة من أجل نوم جيد في الصيف بتهوية الغرفة جيدا قبل النوم وتجنب الإكثار من شرب الماء والتقليل من شرب السوائل المحتوية على الكافيين، لمنع اختلال المحلول الملحي الكهرل في الجسم، واستخدام الملاءات وأغطية الألحفة وأغطية الوسائد المصنوعة من الأقمشة الطبيعية في الصيف بصورة

