

أطباء يكشفون الطريقة الأمثل للنوم بشكل مريح و واقى من الأمراض



توصل الأطباء إن النوم كما لو كنت في الفضاء الخارجي هو "سر غير معروف" للحصول على ليلة نوم رائعة هنا على الأرض.

و يدعي المتخصصون في النوم في Beds Opera أن وضعية النوم المعروفة باسم "وضعية انعدام الجاذبية" مستوى فوق ورجليك رأسك رفع مع النوم تتضمن والتي ،الفضاء رواد يستخدمها التي ،(zero gravity) القلب، مع وضع الجزء الأوسط من الحوض لأسفل، يمكن أن تحسن الجودة العامة للنوم والصحة، بالإضافة إلى تقليل احتمالية حدوث مشكلات مثل الشخير والتهاب المفاصل وآلام العضلات وحرقة المعدة في أثناء النوم.

وتهدف هذه الوضعية إلى خلق شعور بانعدام الوزن عن طريق رفع كل من الجزء العلوي والسفلي من الجسم مرة واحدة. تم تصميمها في الأصل من قبل علماء ناسا لمساعدة رواد الفضاء على موازنة أوزانهم وتخفيف الضغط على الجسم أثناء تواجدهم في بيئة الجاذبية الصغرى.

وقال الخبراء: "النوم في انعدام الجاذبية يقلل الضغط على جسمك ويمكن أن يساعدك على الانجراف إلى

النوم العميق المجدد. وهذا الوضع مصمم للنوم على الظهر والسماح للسرير بالتكيف لمحاذاة عمودك الفقري إلى وضع محايد“.

وتسمح وضعية النوم هذه بشكل أساسي لعمودك الفقري أن يكون في شكله الطبيعي “S” بدلا من تبني أوضاع النوم المروعة لظهرك، مثل النوم على البطن مع وضع رأسك على الجانب.

آلام العضلات والمفاصل

التوتر والضغط وضعف الوضعية كلها أسباب شائعة لألم العضلات، ويمكن أن تحدث هذه الحالات لأسباب عديدة، مثل طريقة جلوسنا على كرسي العمل. ولكن يمكن أن تساعد وضعية انعدام الجاذبية في مكافحة هذا الألم الناتج.

وقال خبراء النوم في Beds Opera: “الوضعية تحاكي انعدام الوزن وتخفف الضغط، لذا يمكن أن تساعد في تخفيف الآلام والأوجاع اليومية. في كثير من الأحيان، يمكن أن يؤدي النوم في أوضاع أخرى بما في ذلك على جانبك إلى ألم في الوركين والكتفين. وفي حالة انعدام الجاذبية، يمكن للأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن أن يخففوا الأعراض عندما يكون العمود الفقري محايدا. وتشكل العمود الفقري لدينا بشكل “الظهر آلام إلى أحيانا يؤدي وهذا، التقليدية “الأسر مع تتوافق لا الطبيعي S

وأضافوا: “النوم في هذا الوضع يعني أنه يمكن أن يتماشى تماما مع منحنى عمودك الفقري. وهذا يمكن أن يؤدي إلى ضغط أقل على الظهر، ويقلل من خطر الإصابة بقرح الضغط أيضا. وعندما يتعلق الأمر بالإصابات الرياضية، فإن النوم مع رفع الساقين يساعد على زيادة تدفق الدم والدورة الدموية، ويمكن أن يزيل الضغط عن المنطقة المصابة“.

التهاب المفاصل

يسبب التهاب المفاصل الما حول المفاصل، بالإضافة إلى جعلها وقاسية. لذا فلا عجب أنه يؤثر على نومك وهو ما تحتاج إليه لتكون قادرا على الشفاء.

ويمكن للمصابين بالتهاب المفاصل أن يواجهوا صعوبة في النوم بسبب مفاصلهم المؤلمة أو المتيبسة أو المتورمة، وفقا لمؤسسة التهاب المفاصل.

وأوضح خبراء Beds Opera: “نظرا لأن انعدام الجاذبية يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر في الجسم، فإن

وضع النوم هذا يمكن أن يساعد بشكل مباشر في التهاب المفاصل. وزنك في هذه الوضعية من النوم، على سرير قابل للتعديل، موزع بالتساوي على عكس السرير العادي أو المسطح، يساعد في الضغط الذي يمكن أن يؤدي إلى أعراض غير مريحة للتهاب المفاصل. ومن خلال النوم في وضع مرتفع، فإنك تساعد أيضا في تخفيف التورم حول مفاصلك“.

توقف النفس النومي والشخير

قال الخبراء: ”وضعية انعدام الجاذبية ترفع قسم الرأس برفق لوضعك في الوضع الأمثل الذي يفتح الشعب الهوائية، وبالتالي يساعد على منع الاهتزازات على أنسجة الحلق، ما يقلل من الشخير“.

وتابع الخبراء: ”يتم رفع الرأس أيضا لمنع اللسان من السقوط مرة أخرى في الحلق وسد مجرى الهواء ما قد يؤدي مرة أخرى إلى الشخير، ما يوفر حلا عمليا ومريحا أكثر من تكديس الوسادة الذي يمكن أن يكون ضارا لعضلات الرقبة. والرأس والركبتان مصطفتان ومرتفعتان قليلا فوق مستوى قلبك. وهذا، جنبا إلى جنب مع الحد الأدنى من الضغط على الجسم، يسمح بتحسين الدورة الدموية، ما يؤدي إلى نوم أكثر صحة“.

الحموضة المعوية والارتجاع الحمضي

نظرا لارتفاع رأسك فوق قلبك في وضعية انعدام الجاذبية، يمكن أن يساعد ذلك في منع حرقة المعدة والارتجاع الحمضي، حيث لا يمكن أن يتسرب حمض المعدة بسهولة إلى المريء.

وقال الخبراء: ”يمكن أن يعزز أيضا الهضم الصحي. النوم في وضع مرتفع يساعد الجسم على هضم الطعام بشكل أسهل، حيث أن النوم في وضع مسطح يمكن أن يبطئ عملية الهضم ويجعلها أكثر صعوبة“.

مشاكل الدورة الدموية، الوذمة وتوسع الأوردة

قال الخبراء إن ”أولئك الذين يعانون من دوالي الأوردة يمكن أن يستفيدوا من وضعية انعدام الجاذبية“.

والدوالي هي عبارة عن أوردة منتفخة بشكل أساسي في الساقين والقدمين تسبب التقلصات والتورم والحرقان.

وأضافوا: ”النوم مع رفع الساقين يساعد في علاج الدوالي، حيث يتيح لها الراحة بشكل صحيح دون تراكم الضغط، ما يعزز الشفاء والاسترخاء“.

