

نقش بهداشت خواب بر باروری زنان از دیدگاه طب ایرانی



معصومه نوروزی*، مائده رزقی

۱- کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران،

norouzi7378@gmail.com

۲- دکترای تخصصی داروسازی سنتی، استادیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی

بابل، maedehrezghi@yahoo.com



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مقدمه

کمیت و کیفیت خواب از عوامل مهمی است که می تواند بر سلامت و باروری زنان تاثیر بگذارد. در طب ایرانی اصلاح سبک زندگی بر اساس اصول شش گانه حفظ سلامتی که یکی از آنها بهداشت خواب است را در درمان ناباروری موثر می دانند. از همین رو این مطالعه مروری با هدف بررسی ابعاد تاثیر بهداشت خواب بر باروری زنان از دیدگاه طب ایرانی انجام گردید.

مواد و روش ها

مقاله مروری با جستجوی کلمات کلیدی در پایگاه های اطلاعاتی پابمد، گوگل اسکالر و اسکوپوس و همچنین منابع معتبر طب ایرانی مانند کتاب ذخیره خوارزمشاهی حکیم سید اسماعیل جرجانی و القانون فی الطب ابن سینا به دست آمد.

یافته ها

میزان خواب کافی در طب ایرانی بر اساس سن، جنس، مزاج و محیط زندگی افراد متفاوت است. به طور کلی خواب عمیق و خواب شب که از دو ساعت بعد از اذان مغرب تا اذان صبح ادامه دارد و همچنین زمان بندی منظم در خواب، برای سلامتی بسیار حیاتی است. معیار خواب کافی احساس سبکی و نشاط پس از بیدار شدن و آمادگی ذهنی در طی روز است. کمیت و کیفیت خواب در ترشح هورمون های تولید مثل مانند ملاتونین موثر است. ملاتونین یا هورمون تاریکی یا هورمون خواب به عنوان آنتی اکسیدان در حفاظت از تخمدان نقش چشمگیری دارد. اختلال در خواب باعث کاهش ترشح ملاتونین، اثر مخرب بر تخمدان و کاهش ذخیره تخمدانی می گردد. همچنین بررسی ها نشان داده است خواب کافی در بهبود نتایج روشهای کمک باروری مانند IVF تاثیر بسزایی دارد.

بحث و نتیجه گیری

کمیت و کیفیت خواب می تواند باروری زنان را تحت تاثیر قرار دهد و با اصلاح خواب می توان قدرت باروری را افزایش داد.

واژگان کلیدی:

خواب، باروری، طب ایرانی

