الجوارب والنوم.. علاقة قد لا تخطر على بالك



نخيل نيوز ـ متابعة

يتساءل كثيرون فيما إذا كان النوم بالجوارب صحيا، وهل يعتبر خلعها ليلا أمرا مفيدا للحصول على أقصى درجات الراحة والاسترخاء.

واعتبرت الدكتورة إنديرا غوروباغافاتولا، أستاذة طب النوم في كلية بيرلمان للطب بجامعة بنسلفانيا، أن على أي شخص "توفير بيئة نوم هادئة وآمنة ومظلمة وباردة ومريحة".

وقالت غوروباغافاتولا لموقع "هيلث" الطبي، إن الجوارب قد تساعد بعض الأشخاص على الشعور بالبرودة والراحة، بينما تجعل آخرين يشعرون بالحرارة والانزعاج.

وأضافت: "يمكنك معرفة ما إذا كان ارتداء الجوارب يساعدك على الاستغراق في النوم والاستمرار فيه أو يعيق ذلك، من خلال التجربة".

متى يكون النوم بالجوارب مفيدا؟

قد يكون من المفيد تجربة ارتداء الجوارب ليلا إذا كان الشخص يعاني من برودة القدمين أو ضعف الدورة الدموية بسبب التقدم في العمر أو الإصابة بأمراض مثل السكري.

وبحسب غوروباغافاتولا: "يجد بعض الأشخاص الذين يعانون من برودة شديدة في القدمين، أن الشعور بعدم الراحة يمنعهم من النوم".

ويمكن أن يساعد ارتداء الجوارب على وصول الجسم إلى درجة حرارة أكثر ملاءمة وراحة للنوم.

ولكن قد يؤدي ارتداء الجوارب ليلا لدى بعض الأشخاص إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى مستوى غير مريح أثناء النوم.

وحول ذلك قالت غوروباغافاتولا: "يشعر بعض الأشخاص بحرارة مفرطة عند ارتداء الجوارب، ما يدفعهم إلى الاستيقاظ وخلعها أثناء الليل. وقد يؤدي هذا النوم المتقطع إلى تراجع جودة النوم".

وطبقا لغوروباغافاتولا، فإن ارتداء الجوارب قد يسبب شعورا بعدم الراحة لأسباب أخرى لا تتعلق بدرجة الحرارة أثناء النوم.

فقد تتسبب الجوارب، بحسب نوع القماش المصنوعة منه، في احتباس الروائح أو الرطوبة.

وإذا كانت الجوارب ضيقة للغاية، فقد تعيق تدفق الدم أو تتسبب في حدوث تورم، وهو ما قد يؤدي أيضا إلى اضطراب النوم.

عوامل ينبغي أخذها في الاعتبار

عند محاولة تحديد ما إذا كان النوم بالجوارب يناسبك، توصي غوروباغافاتولا بمراعاة ما إذا كنت تعاني من أي من الحالات التالية:

- عدم تحمل الحرارة، الذي قد يحدث نتيجة بعض اضطرابات الغدة الدرقية أو خلال مرحلة انقطاع الطمث.
- ضعف الدورة الدموية في القدمين.
- الأمراض الجلدية.
- التعرق المفرط.

وأثناء تجربة النوم بالجوارب أو دونها لمعرفة الخيار الأفضل لجودة نومك، تقدم غوروباغافاتولا هذه النصيحة: "إنها تجربة غير مكلفة نسبيا، لكنها ليست علاجا لكل المشكلات".

واختتمت غوروباغافاتولا قائلة: "من غير المرجح أن يكون ارتداء الجوارب أو النوم دونها الحل الكامل لتحسين جودة النوم، لكنه قد يكون بالتأكيد جزءا من الحل. ومن الضروري الحصول على استشارة من مختص في طب النوم لتقييم كل حالة بناء على وضعها الصحي".