



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

स्लीप हेल्थ (निद्रा सम्बन्धी स्वास्थ्य)

五星健康
五星家
社區健康
教育計劃

बेलायती अनुसन्धानकर्ताहरूले भने अनुसार 50 वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूले हरेक रात कम्तिमा पाँच घण्टा सुत्नाले धेरै दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरूको सम्भावनालाई कम गर्न सक्छ ।

अध्ययनले 25 वर्षसम्म करिब 8,000 सहभागीहरू भएको UK (बेलायत) का निजामती कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य र निद्राको तथ्याङ्क राखेको थियो । करिब 50 वर्ष उमेरका मानिसहरू जो पाँच घण्टा वा सोभन्दा कम सुत्छन् उनीलाई सात घण्टा सुत्नेहरूको तुलनामा विभिन्न रोगहरूको जोखिम 30 प्रतिशतले बढी भएको पाइयो ।

सन्दर्भ:

Sabia, S., Dugravot, A., Léger, D., Ben Hassen, C., Kivimaki, M., & Singh-Manoux, A. (2022). Association of sleep duration at age 50, 60, and 70 years with risk of multimorbidity in the UK: 25-year follow-up of the Whitehall II cohort study. *PLoS Medicine*, 19(10), e1004109.

हामी किन सुत्छौं?

निद्राले मस्तिष्कलाई सम्झनाहरू परिचालन गर्न मद्दत गर्दछ र मूड, एकाग्रता र पाचनको लागि राम्रो गर्छ । साथै, यो मस्तिष्कको लागि फोहोर सफा गर्ने अवसर हो ।

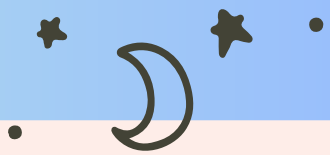
वयस्कहरूमा, अपर्याप्त वा खराब गुणस्तरको निद्राले दिनको समयको संज्ञानात्मक कार्यहरू, जस्तै काम गर्ने मेमोरी, एपिसोडिक मेमोरी र समस्या समाधान गर्ने सीपहरू कम गर्न सक्छ । किशोरकिशोरी र बालबालिकामा, यसले मेटाबोलिज्म, इन्डोक्राइन प्रक्रिया, र प्रतिरक्षा प्रक्रिया, संज्ञानात्मक विकास र सिकाउने क्षमतामा विस्तारित विभिन्न समस्याहरूलाई असर गर्न सक्छ ।



कति निद्रा पर्याप्त छ?

वयस्कहरू (वृद्ध व्यक्तिहरू सहित) का लागि दिनको समयमा निद्रा लाग्ने समस्या नहुनका लागि र ठीकसँग आफूले काम गर्न आवश्यक पर्ने इष्टतम मात्रा लगभग 7 - 8 घण्टा र स्कूल जाने उमेरका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूका लागि कम्तीमा 10 घण्टा चाहिन्छ ।

नवजात र प्रिस्कूल बच्चाहरूलाई दिनमा अझ धेरै घण्टा सुत्न आवश्यक छ: नवजात शिशुहरूलाई दिनको 16 - 18 घण्टा सुत्न आवश्यक छ र प्रिस्कूल बच्चाहरूलाई दिनको 11 - 12 घण्टा सुत्न आवश्यक छ ।



निद्राको प्रकार र निद्राको चक्र

निद्रालाई दुई आधारभूत प्रकारमा विभाजन गरिएको छ, जस्तै नन-र्यापिड आई मूभमेन्ट (नन-REM) निद्रा र आँखाको द्रुत चाल (REM) निद्रा ।

नन-REM र REM निद्रामा फरक भनेको मस्तिष्कको तरंगको ढाँचा, आँखाको चाल र मांसपेशी टोनहरू छन् । रातभरि, नन-REM र REM बीचको निद्राको चक्र लगभग हरेक 90 मिनेटको हुन्छ, हरेक रात 3 - 5 चक्रहरू हुन्छन्।

काम गर्न र ब्युँझँदा राम्रो महसुस गर्ने क्षमता कुल निद्राको मात्रामा मात्र होइन तर प्रत्येक प्रकारको निद्राको मात्रामा पनि निर्भर गर्दछ ।

मीठो सपनाको लागि सुझावहरू

1. दिनको समयमा व्यस्त र सक्रिय रहने तर सुत्ने समय तिर आफ्नो कार्य बिस्तारै गर्ने
2. दिउँसो निदाउने वा सुत्ने समय घटाउनुहोस्
3. आरामदायी ओछ्यान, शान्त र मधुरो वातावरण, उपयुक्त कोठाको तापक्रम सहित आरामदायी सुत्ने वातावरण
4. सुत्नु अघि कफी वा चिया वा रक्सी नपिउनुहोस्
5. सुत्ने समयमा मोबाइल फोन जस्ता इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
6. ओछ्यानमा गएको 30 मिनेटपछि निद्रा लागेन भने उठ्नुहोस् र फेरि निद्रा लागेमा फेरि सुत्नुहोस्



सन्दर्भ:

स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र, स्वास्थ्य विभाग

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो

सम्पादक: के डब्ल्यू लाम 30/04/2023 मा अद्यावधिक गरिएको