

درجة حرارة الغرفة.. كيف تؤثر في معدل النوم؟



كشفت دراسة أمريكية أن معدل نوم الأشخاص البالغين يتأثر بدرجة حرارة الغرفة التي ينامون فيها

وأكدت الدراسة أن النوم يكون أكثر كفاءة وراحة لكبار السن، عندما تتراوح درجات الحرارة المحيطة ليلاً من 20 إلى 25 درجة مئوية

ولاحظ الباحثون انخفاضاً بنسبة تتراوح من 5 إلى 10٪ في كفاءة النوم، مع زيادة درجة حرارة الغرفة من 25 إلى 30 درجة مئوية

وأوضح المشرف على الدراسة، الدكتور أمير بني سعدي من معهد هنداء وآرثر ماركوس لأبحاث الشيخوخة، أن هذه النتائج تسلط الضوء على إمكانية رفع جودة النوم لدى كبار السن، من خلال تحسين البيئات الحرارية المنزلية، وتأكيد أهمية تعديل درجة الحرارة بناءً على الاحتياجات والظروف الفردية

وأشار إلى أن التفضيلات الفردية، تعد أحد الاعتبارات المهمة في الدراسة، التي رصدت وجود اختلافات كبيرة بين

الأشخاص، عندما يتعلق الأمر بدرجة حرارة غرفة النوم المثالية، حيث يفضل البعض أن تكون باردة فيما يبحث آخرون عن الدفء.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.