

## נושאים ברפואה סינית

שירי בורנשטיין עתיר

Shiri147@gmail.com | 052-8699817



באנו  
חושך  
לגרש?  
על  
חשיבות  
שנת  
הלילה  
ברפואה  
הסינית

**חג החנוכה, שהסתיים לא מכבר לווה בתזכורות רבות לגרש את החושך מחיינו: צעדות לפידים ברחובות, נרות דולקים על עדני החלונות ופתגמים המהללים את האור בכל פינה. במקביל, נתקלנו בשנה האחרונה בנבואות אפוקליפטיות הקשורות ביממה החשוכה ביותר בשנה, ה-21.12.12... ואני נזכרת בתהייתה של מרים ילן-שטקליס "למה לגרש החושך והרי הוא ילד טוב?"**

הפילוסופיה הסינית שמה דגש על חשיבות דו-הקיום של ניגודים כמו חושך ואור, לילה ויום, קור וחום וכהכללה: Yin ו-Yang. ההתייחסות אליהם היא כאל הפכים היוצרים, משלימים ומאזנים זה את זה. לפי תפיסה זו, לא יכולה להתקיים סביבה המקיימת חיים ללא נוכחות שני הכוחות, ללא האיזון הנכון והעדין ביניהם.

החיים המודרניים מזמנים לנו אין-ספור פעילויות. בין העבודה, הילדים, ההורים, החברים, קצת כושר והתפתחות אישית, כמעט שלא נותר זמן למנוחה ולשינה. אך נראה שלמרות ואולי בשל עומס פעילויות זה, המודעות לשעות השינה והמנוחה עולה בהדרגה. יותר ויותר הורים מבינים את הקשר בין התפתחות הילד ושנת לילה ארוכה דיה, ומקפידים על מספר שעות שינה מספק עבור ילדיהם ולעיתים אף עבור עצמם.

עם זאת, למרות המודעות ההולכת וגדלה לחשיבות השינה, אני מוצאת שלרוב הדגש הוא על משך השינה ולא על זמניה ביממה. נראה שאף בבתים בהם ישנה הבנה ששעות המנוחה והרגיעה חשובות לא פחות משעות הפעילות והעשייה, לא תמיד ברורה חשיבות השינה בשעות הלילה.

### למה חושך?

הרפואה הסינית מעניקה חשיבות גבוהה למנוחה ושינה בשעות החושך. שעות שינה אלו חשובות מאוד לתפקוד התקין של הכבד, לניקוי הדם מרעלים, לוויסות לחץ הדם, להקלה על תופעות גיל המעבר, להקלה על תופעות אלרגיות, ועוד. הקפדה על שנת לילה איכותית חשובה הן לסובלים מפתולוגיות הקשורות בחוסר שנת לילה, במטרה להקל על התופעות והן לאלו שלא סובלים מהן, במטרה להמנע או להפחית אותן עד כמה שניתן.

גם בעולם המערבי שנת לילה נתפסת כאיכותית ומועילה יותר מאשר שינה בשעות היום. בעשורים האחרונים ניתן למצוא יותר ויותר מחקרים הבודקים את השפעת החושך על איכות השינה. במחקרים אלו נמצאה התאמה בין כמות האור אליו הגוף חשוף במהלך השינה, לרמת ההפרשה של הורמון המלטונין. להורמון זה תפקידים רבים בגוף, בין היתר נמצא כי יש לו השפעה על קצב התפתחותם של תאים סרטניים: בדצמבר 2005 התפרסם מאמר שמצא קשר הפוך בין כמות המלטונין המופרש לבין קצב גידול תאי סרטן השד. כלומר, ככל שהגוף נחשף לפחות אור בעת השינה, מופרש יותר מלטונין המשפיע על האטת קצב גדילת התאים הסרטניים.

### לסיכום

הן הרפואה הסינית והן הרפואה מערבית ממליצות לשנות את שעות השינה שלנו כך שתהינה בתחום שעות החושך. בתוך כך, כדאי להמנע מפעילויות ליליות, עבודת משמרות ופעילויות המערבות טיסות מרובות בין איזורי זמן שונים. בלית ברירה, אם שעות השינה הן בשעות היום, מומלץ להחשיך עד כמה שניתן את החדר בו ישנים. בנוסף, למתעוררים בלילה לצורך מתן שתן, כדאי להפחית אירועים אלו למינימום על-ידי צמצום השתיה בסמוך לשינה ויותר על קפה או תה בשעות הערב.

שנת לילה טובה לכולנו.

הכותבת היא  
מטפלת ברפואה  
סינית ושיאצו