

♦ کاتالوگ تشک و گال

۴ صفحه ویژه معرفی
خصوصیات کلاس‌های
مختلف تشک و گال

پیش شماره
۹۶ بهار، دهم

دانش خواب

SLEEP & HOME TEXTILE Encyclopedia

کاری از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

اختلالات خواب و تغذیه

بررسی انواع اختلالات خواب
تأثیر تغذیه و بخت غذا بر خواب

بیماری‌های ستون فقرات و بستر خواب

دکتر علی اصغر قیومی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

آرتروز

علائم، دلایل، عوارض

روان‌شناسی خواب

دکتر حسین ابراهیمی مقدم

ریفلاکس اسید معده نوزادان

سندروم مرگ ناگهانی نوزاد

خواب و چاقی در کودکان

همراه با

♦ جایزه
مسابقه

دانش خواب مجموعه خواب

SLEEP & HOME TEXTILE

Encyclopedia

کارم از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

پزشکی خواب بخشی از علم پزشکی است که به بهداشت خواب، بیماریها و اختلالات آن، تاثیر این اختلالات بر سیستمهای مختلف بدن و فعالیتهای فرد می پردازد. تاکنون بیش از ۱۶۰ بیماری و اختلال مرتبط با خواب شناخته شده است. مشکلات خواب، علاوه بر این که باعث در خطر افتادن سلامت فرد می شوند، با ایجاد حوادث کار، ترافیک و تصادفات، سلامت عمومی جامعه را نیز به خطر می اندازند. با توجه به شیوع بالای اختلالات خواب و عدم اطلاع کافی جامعه از این بیماریها و به دنبال دستور مدیریت مجتمع صنعتی وگال مینی بر فرهنگ سازی شایسته در رابطه با این امر، واحد R&D با همکاری پزشکان مشاور این مجتمع اقدام به گردآوری اطلاعات علمی و انتشار گاهنامه ای با عنوان «دانشنامه خواب و محصولات خواب» نمود. سلامتی شما آرزوی قلبی ماست



فصلنامه داخلی

پیش شماره ۱۰، بهار ۱۳۹۶
کاری از واحد R&D
مجتمع صنعتی وگال
با همکاری پزشکان مشاور

سردبیر

حسین شقیعی

گرافیک و صفحه‌آرایی

امیرحسین بشری

تحقیق و تحریر

محمد علیپور
محمود عینی

ویراستار

سید رضا هاشمی

نشانی

قم، میدان امام خمینی،
بلوار شهید بهشتی، کوچه ۳

تلفن

۰۲۵ ۳۱۶۲۸

وب سایت

www.wegal.co.ir

بخش در

درمانگاه‌ها، فیزیوتراپی‌ها و
نمایندگی‌های وگال
در سراسر کشور

مقدمه



امروزه بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که درمان بسیاری از بیماری‌ها با اصلاح نظام خواب یا به عبارتی خواب درمانی امکان پذیر است. صرف نظر از صحت و سقم این ادعا در بسیاری از کشورها کلینیک خواب به این منظور راه اندازی شده است که با بستری نمودن بیماران بنا بر تشخیص متخصص برای مدت زمان یک یا چند روز کلیه فرایندهای فیزیولوژیکی بیمار در خواب تحت بررسی قرار گرفته و بعد از شناخت کامل بیماری نسبت به اصلاح و درمان آن اقدام می‌شود. با توجه به اهمیت این موضوع و لزوم فرهنگ سازی مناسب در این رابطه، در این دانشنامه و شمارگان بعدی آن سری به دنیای عجیب خواب می‌زنیم و شما را از نتایج مطالعات و تحقیقات علمی خود که بر اساس نظر مشاورین متخصص شرکت، سایر پزشکان و منابع معتبر تهیه و تنظیم گردیده است، مطلع می‌سازیم.

فهرست



- ۲ ریفلکس اسید معده نوزادان
- ۳ سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)
- ۴ تغذیه و اختلالات خواب
- ۶ تاثیر خواب بر اضطراب پس از سانحه
- ۸ بیماری‌های ستون فقرات و بستر خواب
دکتر علی اصغر فیومی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی
- ۱۰ حقایق شگفت انگیز در مورد بی خوابی و اثرات آن
- ۱۱ موسیقی و خوابی راحت
- ۱۲ قطع تنفس در خواب (آپنه خواب)
- ۱۳ چهار نصیحت برای راننده‌های خواب‌آلود
- ۱۴ روانشناسی خواب
دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روانشناس و استاد دانشگاه
- ۱۵ کم‌خوابی، حافظه، آلزایمر
- ۱۶ آرتروز
علامه، دلایل، عوارض
- ۱۸ خواب و چاقی در کودکان
- ۱۹ محل خواب نوزاد
- ۲۰ بهداشت خواب
- ۲۱ مسابقه پیامکی و اسامی برندگان شماره قبل
- ۲۲ کاتالوگ تشک وگال

۱ از آنجایی که محرک اصلی در ایجاد ریفلاکس در تمام سنین، پرخوری و مصرف بیش از حد غذاست، کنترل میزان شیر خورنده شده به نوزاد اهمیت خاصی دارد؛ در واقع لازم است شیردهی به نوزادان با حجم کم و دفعات زیاد انجام شود.

۲ اصلاح وضعیت و محل خواب نوزاد بسیار مهم بوده و برای جلوگیری از برگشت محتویات اسیدی معده به دهان و ریه ضروری می باشد. برای حل این مشکل بایستی نوزاد بر روی سطحی سفت و شیب دار، به صورتی که سر نوزاد بالاتر از سینه و شکم قرار گیرد خوابانده شود. برای این منظور نیز استفاده از تشک های طبی با شیب ملایم توصیه می گردد.

۳ استفاده مکرر و به اندازه از ویتامین ها به خصوص ویتامین های A و D و نور مستقیم خورشید جهت جلوگیری از بروز نرمی حنجره و شروع استفاده از قطره آهن از ابتدای ماه پنجم بانظر پزشک، در این نوزادان باید مد نظر قرار گیرد.

۴ پرهیز از مصرف لبنیات گاوی و حتی گوشت گاو و محرک های ریفلاکس مانند گوجه فرنگی، شکلات، قهوه، ادویه جات تند و استعمال دخانیات توسط مادر در کاهش درد نوزاد موثر است.

۵ خواباندن نوزاد بروی شکم در سطوح سفت وقتی که مادر کنار نوزاد می باشد و یا خواباندن به پهلوئی چپ می تواند در آرامش و کاهش درد در نوزاد موثر باشد.

۶ نوزادان مبتلا به ریفلاکس تحمل محیط گرم و پوشانده شدن زیاد را ندارند و در معرض گرما به شدت بی قراری می کنند. لذا رعایت دمای مناسب اتاق، اجتناب از قنداق کردن و استفاده از لباس های مناسب و خنک و عدم استفاده از پتو در کاهش بی قراری آنها موثر می باشد.

۷ از آنجا که این نوزادان در معرض صدمات حنجره و نای ناشی از ورود محتویات اسیدی معده به دهان هستند لذا رعایت بهداشت دهان و تمیز نگهداشتن دهان نوزاد و وسایل تغذیه همچون سرشیشه، پستانک و قاشق های غذا دهی از اهمیت خاصی برخوردار است.

ریفلاکس اسید معده در نوزدان

در این قسمت به روش های کنترل ریفلاکس و کاهش علایم ناشی از آن بدون استفاده از دارو و در موارد خفیف ریفلاکس می پردازیم. مواردی که لازم است در تمام نوزادان و شیرخواران مبتلا به ریفلاکس معده جهت کاهش علایم درد و بی قراری و به حداقل رساندن عوارض ناشی از برگشت محتویات اسیدی معده به مری و حلق مورد توجه قرار گیرد.

چطور پیشگیری کنیم؟

تاکنون هیچ راهی که قطعاً از بروز این سندرم جلوگیری کند معرفی نشده است؛ اما با انجام یک سری از اعمال پیشگیرانه می‌توان در جهت محافظت و اعلام خطر از بروز این سندرم گام برداشت که از این جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- عدم مصرف دخانیات به خصوص در زمان بارداری و ماههای اول تولد، توسط مادر و اطرافیان.
- خواباندن نوزاد در اتاق والدین در ماههای اول تولد.
- خواباندن نوزاد روی شکم یا به پهلو و جلوگیری از چرخش نوزاد به طرفین.
- اطمینان از این که وسایلی مانند پتو یا لحاف به شکلی قرار ندارند که روی صورت نوزاد بیفتند.
- کنترل دمای اتاق نوزاد و استفاده از دستگاه سنجش و هشدار تنفس نوزاد.
- استفاده از تشک های شیددار ویژه نوزاد با نرمی استاندارد در سطح تشک، که همزمان از بروز سندرم سیدز و ریفلاکس معده نوزاد پیشگیری می‌کند.

مرگ ناگهانی نوزاد!

سیدز یا سندروم مرگ ناگهانی نوزاد از شایع ترین علل مرگ نوزادان در سه ماهه اول تولد است. اما متخصصین تاکنون به‌طور دقیق علت این عارضه را کشف نکرده‌اند؛ ولی طبق آمار، کودکانی که زودتر از موعد طبیعی به دنیا آمده و یا هنگام تولد دارای وزن پایین‌تر از معمول بوده‌اند بیشتر به آن مبتلا شده‌اند. از عوامل بروز این سندرم می‌توان به مصرف دخانیات توسط مادر باردار، قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خوابیدن نوزاد روی شکم و خوابیدن در بستر نامناسب و بیش از حد نرم اشاره کرد. در حال حاضر محققین در حال مطالعه روی امکان بروز سیدز بر اثر مشکلاتی که ممکن است مغز نوزاد در کنترل تنفس یا حرارت در ماههای نخست تولد ایجاد کند، هستند.

سیدز هیچ‌گونه علائم هشدار دهنده ندارد. کودکانی که دچارش شده‌اند، در حالت کاملاً طبیعی بوده‌اند و هیچ‌گونه علائمی اعم از دست و پا زدن نداشتند و به همان وضعی که در تخت‌خواب بودند، خوابیده بودند.

A.R

ANTIREFLUX

INFANT ORTHOPEDIC MATTRESS
POLYETHYLENE FOAM + MEMORIAL FOAM

Minimize the risk of SIDS & Flat head syndrome
Reduces acid reflux by using slight incline



تشک ای.آر آنتی ریفلاکس

سازه طبی تشکیل شده از فوم پلی اتیلن با تراکم حداکثری لایه فوم مموریال با قابلیت تطبیق پذیری با فرم بدن پیشگیری کننده از بروز سندروم های SIDS و Flat Head در نوزادان کاهنده ریفلاکس اسید معده با استفاده از شیب نرم مجهز به نگهدارنده در هر دو طرف جهت جلوگیری از چرخش نوزاد



تغذیه و اختلال خواب

سندروم غذا خوردن در شب (NES) نمونه‌ای از اختلالاتی است که در آن فرد در طول شب با آگاهی کامل به غذا خوردن پرداخته و بدون خوردن غذا نمی‌تواند بخوابد.

اختلالات خواب مربوط به تغذیه، شامل الگوهای غیرطبیعی غذا خوردن در طول شب می‌شود.

راه رفتن در خواب مشکل رایجی است، اما گاهی فرد ممکن است در زمان راه رفتن در خواب به غذا خوردن بپردازد که البته این مشکل زیاد شایع نیست. افراد مبتلا به این مشکل در زمان خواب غذا خورده و اغلب در هنگام خواب به آشپزخانه می‌روند و غذا آماده می‌کنند، بدون اینکه چیزی از این اقدامات به خاطر آورند. اگر این اتفاق به طور مکرر رخ دهد، فرد پس از مدتی دچار اضافه وزن شده و در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهد بود.

سندروم غذا خوردن در شب (NES)، اختلال دیگری است که در آن فرد در طول شب با آگاهی به خوردن غذا پرداخته و بدون آن نمی‌تواند بخوابد.

علائم سندروم غذا خوردن در شب حداقل به مدت دو ماه تداوم دارند و عبارتند از:

- ✓ اشتهای کم یا بی‌اشتهایی به صبحانه.
- ✓ خوردن غذای بیشتر از وعده اصلی پس از شام.
- ✓ خوردن بیش از نیمی از غذای روزانه پس از شام.
- ✓ بیدار شدن های مکرر از خواب که با غذا خوردن برطرف می‌شود.

اختلالات غذا خوردن مربوط به خواب شبانه (NS-RED) و سندروم غذا خوردن در شب (NES) دو اختلال متفاوت هستند. فرد مبتلا به NES در حالت هوشیاری غذا می‌خورد، در حالیکه غذا خوردن در NS-RED در عدم هوشیاری اتفاق می‌افتد. میزان شیوع این سندروم ۱/۵، ۱/۶ و ۵/۷ درصد بوده و در جوامع مختلف، متفاوت است. میزان شیوع این بیماری در کسانی که در پی کاهش وزن هستند ۶٪ تا ۱۶٪ بوده و در کسانی که عمل جراحی برای کاهش وزن انجام داده‌اند ۹٪ است. این میزان همچنین در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ برابر با ۳/۸٪ و در دانشجویان در شب های امتحان ۱۲٪ گزارش شده است.

چه کسانی به اختلالات خواب مربوط به تغذیه مبتلا می‌شوند؟

مردان و زنان هر دو در معرض خطر ابتلا به این اختلالات هستند؛ با این حال شیوع آن در بین زنان بیشتر از مردان است. تصور می‌شود کمی بیش از ۵۰٪ کل جمعیت زنان به NES مبتلا هستند که نزدیک به ۵٪ آنها از اختلال NS-RED رنج می‌برند. میزان این اختلالات در افراد مبتلا به اختلالات غذا خوردن به ۱۷٪ افزایش یافته است.

بسیاری از این مبتلایان در طول روز رژیم می‌گیرند که منجر به گرسنه تر شدن آنها می‌شود و در نتیجه در معرض خطر ابتلا به اختلالات خوردن قرار می‌گیرند. در برخی موارد نیز فرد مبتلا به اختلالات خواب ناشی از اختلالات غذا خوردن به مصرف الکل و مواد مخدر روی می‌آورد.

چگونگی درمان این اختلالات

درمان این اختلالات با یک مصاحبه آغاز می‌شود. گاهی ممکن است لازم شود فرد یک شب را در آزمایشگاه بگذراند تا در طول شب، خواب و تمام فعالیت‌های مغزی وی مورد بررسی قرار گیرد. برخی از پزشکان نیز دارو تجویز می‌کنند که البته از مصرف قرص‌های خواب آور اجتناب می‌شود؛ زیرا این قرص‌ها سردرگمی و گیجی را در فرد افزایش خواهند داد. برخی از روش‌های درمانی سعی دارند اضطراب را در فرد بیمار کاهش دهند.

افراد مبتلا به این سندرم باید مسایلی که در طول روز باعث اضطراب و نگرانی‌شان شده و در رفتار غذا خوردن‌شان مؤثر است را یادداشت کنند. اگر شخص از نظر هیجانی ناهوشیار باشد در کنترل میزان خوردن دچار مشکل خواهد شد. شناخت حالت‌های هیجانی و رفتارهایی که به خواب خوب و کاهش استرس کمک می‌کنند (مانند تنفس عمیق و شل کردن عضلات) و انجام ورزش روزانه نیز در روند درمان مؤثر هستند که می‌توانند سبب کاهش واکنش آدرنال به استرس و افزایش میزان لپتین شوند.

تاثیر خواب بر اختلال اضطراب پس از سانحه

خوابیدن طی ۲۴ ساعت پس از سانحه به فرد کمک خواهد کرد تا حافظه خود را به شکل موثرتری پردازش کرده و در نتیجه علائم اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) را به حداقل برساند.



اضطراب اجتماعی است. کودکان نیز علائم مختلفی را نشان می دهند که این علائم لزوماً بلافاصله بروز نخواهند کرد و ممکن است ۳ ماه یا حتی یک سال پس از رویداد مشاهده شوند.

خوابیدن و کاهش مرور خاطرات تلخ

در تحقیقی که در این زمینه انجام شده، ۶۵ خانم داوطلب تماشای دو ویدئو شدند؛ یک ویدئو خنثی و یک ویدئو دارای سانس. پس از آن، گروه به مدت ۲۴ ساعت در آزمایشگاه ماندند. نیمی از شرکت کنندگان خوابیدند، در حالیکه بقیه بیدار ماندند. خواب کسانی که خوابیدند به وسیله دستگاه نوار مغزی ضبط شد. از شرکت کنندگان خواسته شد تا خاطرات خود و هر گونه فلش بک را نیز طی چند روز ثبت کنند. در طول این مدت تمام شرکت کنندگان دارای خاطرات ناگهانی بودند و زمانی که صحنه وحشتناک مشاهده می کردند، و یا دوباره در حافظه آنها یادآوری می شد مجدداً احساسات منفی بروز می کرد. اما کسانی که پس از مشاهده ویدئو خوابیدند، خاطرات بد کمتری داشته و آنچه را نیز که به خاطر می آوردند، زیاد آزار دهنده نبود.

نتایج نشان می دهند که خواب پس از یک سانس از فرد در مقابل تاثیرات PTSD محافظت می کند. خواب نقش مهمی در پردازش خاطرات، از جمله خاطرات بد، دارد و می تواند به روش های مختلف بر روی خاطرات تلخ تاثیر بگذارد.

به علاوه خوابیدن عواطف منفی مربوط به خاطره بد را ضعیف می کند یا خاطرات را پردازش کرده و آنها را به عنوان اطلاعات ذخیره می کند. در تحقیقات نیز مشخص شد که این پردازش چند شب به طول خواهد انجامید.

برای افرادی که در معرض خطر PTSD هستند، گزینه های درمانی متفاوتی وجود دارد. ولی پزشکان معتقدند که خواب می تواند برای پیشگیری از بروز این شرایط منفی به کار گرفته شود.

اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)، واکنشی مداوم به رویدادهایی مانند مرگ ناگهانی یک عزیز یا حملات خشونت آمیز می باشد. طبق تحقیقات انجام شده حدود ۸٪ افراد، پس از یک اتفاق ناگوار دچار این اختلال می شوند. آمارها نشان می دهند که این اختلال بین جانبازان جنگ بسیار شایع بوده و حدود ۱۱٪ تا ۲۰٪ افراد حاضر در جنگ را شامل می شود. شدت این اختلال نیز بستگی به شدت جنگ دارد.

هنگامی که اتفاق بدی می افتد، فراموش کردن احساسات منفی به زمان نیاز دارد که در این شرایط بهتر است خاطرات تازمحت کننده تدریجاً برطرف شوند که در صورت بروز اختلال PTSD این احساسات برطرف نمی شوند. فرد مبتلا به PTSD به گذشته برگشته، خواب های بد می بیند و برای مدت ها دچار ترس های غیرمنطقی می شود.

اثرات PTSD

به گفته موسسه ملی سلامت روان (NIMH) یک فرد بزرگسال بایستی حداقل یک ماه علائم اختلال اضطراب پس از سانحه را بروز دهد تا این اختلال تشخیص داده شود.

علائم این اختلال عبارتند از:

- 1 مرور خاطرات گذشته
- 2 اجتناب از افراد و یا هر چیزی که با سانس در ارتباط است
- 3 علائم و واکنش های تحریک کننده مثل میوهوت شدن یا مشکل در خوابیدن
- 4 علائمی که بر روی توانایی های شناخت و خلق و خو تاثیر می گذارند، از جمله از دست علاقه به مواردی که قبلاً لذت بخش بودند و یا احساس گناه کردن اگر علائم بروز کرده با کار و روابط فرد اختلال ایجاد کنند، این امر نشان می دهد که او دچار اختلال

ساختار ستون فقرات و دیسک

ستون فقرات یکی از اجزای مهم سیستم اسکلتی بدن است که علاوه بر اسکلت بندی و شکل‌دهی فرم بدن و نقش آن در حرکات انسان، یکی از مهم‌ترین قسمت‌های سیستم عصبی بدن، یعنی نخاع را در خود جای داده و از آن محافظت می‌کند.

ستون فقرات شامل هفت مهره گردنی، دوازده مهره پستی، پنج مهره کمری و یک استخوان خاجی می‌باشد. بین مهره‌ها حفره‌ای قرار دارد که وقتی روی هم قرار می‌گیرند مجموعاً به شکل لوله‌ای برای قرارگیری نخاع درمی‌آیند. ارتباط نخاع با اندام‌ها از طریق عصب‌های خروجی که شامل رشته‌های حسی و حرکتی می‌باشند، برقرار می‌شود. کار رشته‌های حرکتی رساندن فرمان‌های حرکتی از مغز به اندام‌ها بوده و رشته‌های حسی نیز حس‌های محیطی از جمله گرما، درد، لامسه و ... را به مغز مخابره می‌کنند. دیسک‌ها ساختمان‌های بالشتکمانندی هستند که در بین مهره‌ها قرار دارند و شامل یک بافت محکم لیفی و یک هسته قابل انعطاف ژلاتینی می‌باشند. دیسک‌ها علاوه بر این که ۲۵٪ طول ستون فقرات را شامل می‌شوند، امکان ایجاد حرکت بین مهره‌ها را فراهم می‌آورند. وظیفه جذب و خنثی‌سازی شوک‌های وارده به ستون فقرات نیز بر عهده دیسک‌ها می‌باشد.

بیماری‌های دیسک

بیماری‌های دیسک زمانی ایجاد می‌شوند که در اثر فشارهای نامناسب به ستون فقرات و در ادامه به دیسک‌ها، هسته ژلاتینی آنها به سمت محیط خود حرکت می‌کند، که با توجه به شدت مشکل از یک برجستگی خفیف در دیسک تا پارگی کامل و بیرون ریختن محتویات ژلاتینی متفاوت است.

دردهای ناشی از دیسک به دنبال فشار دیسک بیرون زده روی عصب‌هایی است که از ستون فقرات خارج شده و وارد اندام‌ها می‌شوند. به دنبال فشار روی عصب، علاوه بر درد تیر کشنده ممکن است سایر

بیماری‌های ستون فقرات و بستر خواب

دکتر علی اصغر قیومی

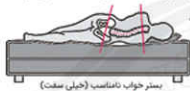
متخصص طب فیزیکی
پزشک نمونه سال ۱۳۹۲



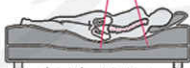
کمر و به ویژه گردن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

بستر خواب (تشک) مناسب

بستر خواب مناسب بایستی ضمن ایجاد آرامش برای داشتن خوابی آسوده، از انحنای طبیعی بدن نیز به خوبی حفاظت کند. از نظر قوام، معمولاً سفتی متعادلی دارد؛ نه آنگونه سفت است که مانع یک خواب آرام و رفع خستگی گردد و نه آنگونه نرم است که بدن در آن فرو رود. بنابراین تشک مناسب یک فرد سنگین وزن با یک فرد سبک وزن تفاوت‌هایی دارد که این امر بایستی مورد توجه تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان قرار گیرد.



بستر خواب نامناسب (خیلی سفت)



بستر خواب نامناسب (خیلی نرم)



بستر خواب مناسب (متوسط)

بالش مناسب

بالش مناسب نیز ضمن اینکه باید هم از سر و هم از گردن حمایت کند باید دارای قوام متعادل باشد. ارتفاع بالش مناسب نیز بستگی به این موضوع دارد که فرد بیشتر به کدامیک از دو فرم مناسب خواب، یعنی به پهلو یا به پشت، استراحت می‌کند. در حالت خوابیده به پهلو لازم است فاصله گوش تا سطح تشک به گونه‌ای پر شود که ستون فقرات گردنی، در راستای ستون فقرات پشتی قرار گیرد. بنابراین ارتفاع بالش مناسب باید بسته به حالت خواب فرد و پهنای شانه‌هایش انتخاب شود. افرادی که عادت دارند به پشت بخوابند نیز باید از بالش‌های کوتاه‌تری استفاده کنند به طوری که گردن با افق زاویه ۲۰ درجه بسازد.

حس‌ها تحریک شده و در مسیر عصب، احساس گزگز و سوزش بوجود آید. اگر فشار بیشتر باشد می‌تواند به مختل شدن عملکرد رشته‌های حرکتی و کاهش قدرت در محدوده عصب بیانجامد.

اهمیت استراحت ستون فقرات

ستون فقرات در کل دارای سه انحنا طبیعی در ناحیه گردن، پشت و کمر می‌باشد. مراقبت از ستون فقرات و این سه انحنا نه تنها در هنگام فعالیت‌های روزمره، بلکه در هنگام استراحت و خواب نیز امری بسیار مهم است. چراکه در هنگام خواب، گردش خون در ستون فقرات بهبود می‌یابد که نتیجه آن به نوعی شستشوی مواد زائد ناشی از فعالیت عضلات است که منجر به خستگی عضلانی می‌شوند. همچنین در طول خواب، آب نهفته در دیسک‌ها که در جریان فعالیت‌های روزانه مقداری کاهش یافته، بازبازی می‌گردد. بنابراین لازم است به دو مقوله‌ی بستر خواب مناسب و نحوه‌ی خوابیدن توجه لازم به عمل آید.

شیوه‌های مناسب خواب

مسئله مهم دیگر برای داشتن خواب مناسب، نحوه خوابیدن است. بهترین وضعیت خوابیدن، خوابیدن به پهلو (حالت جنینی) و در حالتی است که بالش کوتاهی بین دو زانو قرار گرفته و همچنین یک بالش با ارتفاع مناسب جلوی تنه قرار داده شود تا دست بالایی روی آن قرار گیرد.



وضعیت قابل ذکر دیگر، حالت خوابیدن به پشت است که در این حالت نیز بهتر است بالش کوتاهی زیر زانوها قرار داده شود.



خوابیدن روی شکم نیز با توجه به وضعیت نامناسب

حقایق شگفت انگیز در مورد بی خوابی و خطرات آن!

براساس آمارها، بیش از ۴۰٪ از آمریکایی‌ها روزانه کمتر از هفت ساعت به خواب می‌روند. بر این اساس بیش از ۷۰ میلیون نفر از آمریکایی‌ها دچار کمبود خواب و یا اختلالات خواب هستند.



۲۳٪ افراد بی خواب
مشکل تمرکز دارند



۳۰٪ آمار زنان بی خواب



۴۰٪ آمار مردان بی خواب



۲۰٪ افزایش تصادفات



۱۵٪ افزایش بیماری‌های
قلبی و عروقی



۸۰٪ تصادفات سالانه
در آمریکا بر اثر خواب‌آلودگی



۱۵٪ افزایش مشکلات
سیستم گوارشی



۳۰٪ افزایش میزان چاقی



۴۵٪ افزایش علائم
افسردگی

تصور می شود که گوش دادن به موسیقی می تواند به خوابیدن کمک کند. آیا واقعا اینگونه است؟ برخی متخصصان این تفکر را تایید می کنند، اما معتقد هستند انتخاب نوع موسیقی نیز بسیار مهم خواهد بود. موسیقی هایی که دارای تن ملایم هستند می توانند به بدن برای رسیدن به مرحله خواب بیشتر کمک کنند، اما اگر به موسیقی هایی که دارای شدت و انرژی بیشتری هستند، گوش دهید شانس راحت تر خوابیدن شما کم می شود.

ارتباط بین موسیقی و خواب در مطالعات مربوط به خواب در سراسر جهان تایید شده است. این روش در افراد مسن و جوان به خوبی موثر است. موسیقی حتی به افراد مبتلا به اسکیزوفرنی کمک می کند تا چشمان خود را ببندند. برخی مطالعات اخیرا بر روی اختلالات خواب نشان دادند که موسیقی به افراد مبتلا به مشکلات خواب کوتاه مدت یا بلند مدت کمک خواهند کرد.

در یک بررسی از افراد خواسته شد حدود ۴۵ دقیقه قبل از خواب به یک موسیقی آرام بخش گوش کنند. نتایج نشان داد که سرعت موسیقی نیز بر آرام بخش بودن آن موثر خواهد بود. محققان دریافتند که موسیقی با ریتم حدود ۶۰ ضربه در دقیقه به افراد کمک می کند تا راحت تر بخوابند، چرا که زمانی که فرد شروع به خوابیدن می کند، ضربان قلب نیز هماهنگ با موسیقی کند می شود.

بهترین گزینه نیز انتخاب موسیقی های بدون کلام می باشد. به طور کلی بایستی قبل از خواب از گوش دادن به موسیقی که احساسات شدید مثبت یا منفی را تحریک می کند، پرهیز نمود.

موسیقی هایی که برخی خاطرات را نیز یادآوری می کنند، مناسب این زمان نیستند.

برخی محققان نیز معتقدند خوب است در حال گوش دادن به موسیقی خوابتان ببرد، اما بهتر است به این منظور از هدفون استفاده نکنید، زیرا این کار باعث صدمه رساندن به کانال گوش شده و خوابیدن به پهلو را برای شما مشکل می کند.



موسیقی و خواب راحت

آپنه A P N E A یا قطع تنفس در خواب

مواردی مانند مشکل آناتومیکی زبان کوچک و کام افراد یا وجود لوزه و آدنوئید در کودکان، که باعث تنگی کانال عبور هوا می شوند، در بروز آپنه خواب موثر خواهند بود. بعضی از بیماری‌های نورولوژیک مانند خون ریزی مغزی، تومور، ضربه و ام.اس که باعث آسیب رسیدن به ساقه مغز می شوند، می‌توانند سبب بروز این عارضه شوند.

آپنه خواب ممکن است در برخی از خانواده‌ها بیشتر دیده شود که دلیل این امر می‌تواند به علت وجود ژن‌هایی باشد که باعث ایجاد اشکال آناتومی در کانال‌های فوقانی، ساختمان غیرطبیعی صورت، چاقی، چانه عقب رفته و کنترل غیرطبیعی تنفس می‌شود. در موارد طولانی آپنه خواب شدید در فرد می‌تواند باعث بروز فراموشی و ناتوانی جنسی در مردان شود. از تبعات طولانی مدت این بیماری می‌توان به افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی، حمله‌های قلبی و مغزی و اختلال حافظه کوتاه مدت و بلند مدت اشاره کرد.

بنابراین توجه جدی به علایمی مانند خروپف بلند، قطع مکرر تنفس طی خواب شبانه و خواب‌آلودگی مفرط روزانه نیاز به تشخیص به موقع و در ادامه اتخاذ شیوه‌های درمانی صحیح و مناسب دارد تا از عوارض بعدی ناشی از این وضعیت جلوگیری کند.

کلمه آپنه از یک واژه یونانی به معنی فقدان تنفس گرفته شده است و زمانی که این حالت هنگام خواب ظاهر می‌شود آپنه خواب نامیده می‌شود.

این حالت در خواب یک فرد عادی ممکن است تا ۵ بار، خصوصاً پس از ۵۰ سالگی دیده شود؛ اما این عارضه زمانی مهم تلقی می‌شود که حداقل ۱۰ ثانیه به طول بیانجامد.

به طور کلی آپنه خواب به انواع مختلف تقسیم می‌شود که آپنه انسدادی، شایع‌ترین و مهم‌ترین نوع آن است. در این نوع آپنه، عبور هوای دمی در کانال تنفسی فوقانی مسدود می‌شود که شایع‌ترین محل آن کام نرم است. در این زمان هوا داخل ریه‌ها نفوذ نکرده و در نتیجه سطح اکسیژن در بدن به زیر حد نرمال می‌رسد. البته انقباض عضله‌های دیواره قفسه سینه و دیافراگم سعی در غلبه بر این وضعیت دارند. همچنین مغز پیام‌هایی را برای بیدار شدن فرد ارسال می‌کند و معمولاً فرد با یک خروپف بیدار شده، انسداد تنفس رفع می‌شود و تنفس به حالت عادی برمی‌گردد. آپنه خواب وضعیتی طبیعی است ولی در مواردی که زیاد تکرار شود، خواب شبانه فرد را مختل کرده و باعث افت سطح اکسیژن در خون می‌گردد. چون فرد خواب شبانه ناکافی دارد در طول روز خواب آلوده است و از تمرکز کمتری برخوردار خواهد بود.

آپنه خواب در مردان شایع‌تر بوده و ممکن است که هورمون‌های مردانه را در فرد مبتلا مستعدتر نماید.



۴ نصیحت برای راننده‌های خواب‌آلوده

افزایش میانگین حوادث جاده‌ای به دلیل خواب‌آلودگی هنگام رانندگی موجب شده است که کارشناسان راه‌کارهای مختلفی برای کاهش این حوادث به رانندگان توصیه کنند.

۱ فضای داخل خودرو

در زمستان نباید هوای داخل خودرو زیاد گرم شده و در تابستان نیز سرمای هوا با کولر زیاد شود. در واقع بایستی دمای متوسط و مناسبی برای داخل خودرو در نظر گرفته شود تا بدن در حالت خواب و استراحت قرار نگیرد.

۲

آبمیوه و آب آشامیدنی

علاوه بر قهوه و چای، مصرف آبمیوه و آب آشامیدنی هم برای جلوگیری از خواب‌آلودگی نیز مناسب است.

۳

پخش موسیقی

پخش موسیقی به بیدار ماندن کمک می‌کند. زیرا تاریکی جاده و سکوت داخل ماشین باعث آرامش شده و راننده را به خواب تشویق می‌کند.

۴

توقف فوری

اگر چرت به سراغ راننده آمد باید فوراً در یک محل مناسب یا در نزدیک‌ترین استراحتگاه خودرو را متوقف کرده و با کمی خواب و استراحت، تیروی کافی برای ادامه مسیر کسب کند. عدم توقف در اولین چرت، به معنی ورود به مرحله خطرناک می‌باشد.

اگر دینام خراب باشد، مشکلات شروع می‌شود. خواب در بدن، نقش همان دینام را بازی کرده و باعث می‌شود پیرانرژی باشیم. قطعا با کسانی برخورد کرده‌اید که صبح‌ها برای انجام امور روزانه خود انرژی لازم را نداشته، انگیزه فعالیت ندارند و معمولا کم انرژی و بی‌حوصله هستند. این افراد به طور عمده مشکل خواب دارند. یعنی بدن آنها خوب شارژ نشده و در طول زمان بیداری با خستگی مفرط روبه‌رو هستند.

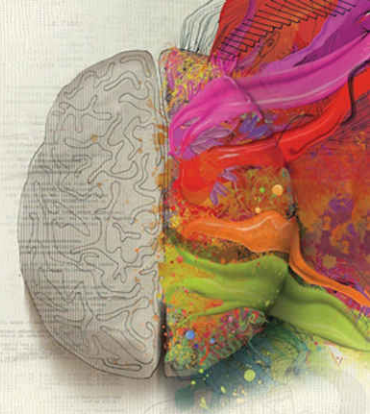
شارژ بدنی یا روانی؟

به طور کلی ۲ نوع خواب داریم: REM و NonREM. مرحله REM زمانی است که فرد خوابیده و چشم‌ها بسته‌اند ولی چشم در حلقه حرکت می‌کند. حتی با چشم غیرمسلح هم می‌توان دید که چشم فردی که خوابیده حرکت می‌کند. اگر فرد را در این مرحله از خواب بیدار کنیم، به طور عمده گزارش می‌دهند که داشته خواب می‌دیده است. این مرحله شارژ روانی بدن را در پی دارد. در مرحله دیگر خواب یا NonREM، چشم‌ها حرکتی ندارند و افراد کمتر گزارش خواب دیدن دارند. این مرحله شارژ بدنی را بر عهده دارد.

کدام خواب مهم‌تر است؟

هر دو مهم هستند ولی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که محرومیت از خواب REM تأثیرات و پیامدهای ناگوارتری را در پی دارد. در آزمایشی با محروم کردن افراد از خواب REM به تدریج نشانه‌های بیماری‌های روانی همراه با بی‌اشتهایی، تحریک‌پذیری غیرعادی، اختلالات دستگاه گردش خون و گوارش و نشانه‌های اسکیزوئید مانند بی‌توجهی به محیط به وجود آمد، که مسلما ادامه آزمایش غیراخلاقی بود!

همان‌طور که می‌بینید مقاومت بدن در مقابل محرومیت از خواب خصوصا خواب REM، بسیار کم بوده و این محرومیت باعث بروز اختلالات خطرناکی می‌شود. مقاومت بدن در برابر بی‌خوابی کامل نیز حداکثر ۶ روز است! یعنی مقاومت بدن در برابر بی‌خوابی از بی‌غذایی کمتر است!



روانشناسی خواب

گفتگو با دکتر حسین ابراهیمی مقدم
روانشناس و استاد دانشگاه



همه ما تقریبا یک سوم از زندگی را در خواب به سر می‌بریم. اما این قدر که از واقعیت‌های بیداری مان آگاهی داریم، از خواب‌مان کمتر می‌دانیم.

اهمیت خواب

اجازه بدهید ابتدا مثالی مطرح کنم. فرض کنید که شما پشت فرمان خودرو نشسته و استارت می‌زنید. چه اتفاقی می‌افتد؟ انرژی از باتری برای روشن شدن ماشین انتقال یافته و خودروی شما روشن می‌شود. اگر اعمالی از این دست مثل روشن شدن خودرو، استفاده از کولر یا روشن کردن چراغ‌ها و برف‌پاک‌کن را در نظر بگیریم، متوجه می‌شویم که باید خیلی زود باتری خودرو خالی و شارژ شود ولی واقعیت این است که دینام خودرو وظیفه شارژ دوباره باتری را به عهده دارد. تا وقتی دینام سالم است باتری شما به راحتی شارژ شده و خودرو خوب روشن می‌شود. ولی

کم خوابی حافظه آزایم

چرا خواب REM این قدر مهم است؟

در خواب REM، ما خواب می بینیم و خواب دیدن در روان شناسی از اهمیت زیادی برخوردار است. ما معتقدیم که خواب حل تعارض های دوران گذشته فرد است. لذا فرد با خواب دیدن سعی در تنظیم و تعدیل مسایل فکری، روحی، تعارضات و مشکلات خود دارد. روان شناس از روی خواب می تواند به ریشه برخی ناکامی ها و تعارض های زندگی فرد پی ببرد.

پی بردن به شخصیت افراد از روی خواب؟

از روی خواب می توان به مشکلات و دغدغه هایی که فرد با آنها درگیر بوده پی برد. بالطبع مشکلات فرد، نوع زندگی، سبک شناختی و شیوه کنار آمدن با مسایل را مشخص می کند. مثلا عده ای از برخی خواب های تکراری گله دارند؛ این افراد احتمالا تعارض حل نشده ای دارند که به کرات در خواب خود را نشان می دهد. افراد افسرده نیز بیشتر خواب مرده، قبرستان، تاریکی و... می بینند. اگر فردی خواب بسیار در هم بر هم و به هم ریخته ای ببیند نشان دهنده فکر بسیار به هم ریخته و نامنظم اوست. وسواسی ها خواب را با جزئیات دیده و با همان جزئیات نیز تعریف می کنند.

کنترل رویاها؟

روان شناسان نشان داده اند که تا حدودی امکان کنترل محتوای رویاها وجود دارد. در یک مطالعه، پژوهشگران تاثیر زدن عینکی با شیشه های قرمز به مدت چند ساعت پیش از خواب را آزمایش کردند؛ گزارش بسیاری از شرکت کنندگان حاکی از آن بود که محتوای دیداری رویای شان ته رنگ قرمزی داشت. آزمایشی هم برای بررسی تاثیر تلقین آشکار پیش از رویا انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد سعی کنند در مورد آن ویژگی شخصیتی که دوست دارند داشته باشند، رویایی ببینند. بیشتر آنها لاقابل یک رویا دیده بودند که می شد ویژگی محبوب شان را در آن تشخیص داد. با این وجود در بیشتر مطالعات شواهد چندانی دال بر توانایی کنترل رویا، مشاهده نمی شود.

محققان معتقدند فرایند تقویت حافظه و تثبیت خاطرات انسان در خواب رخ می دهد. در حالی که بدن ما در حال استراحت است، مغز ما مشغول پردازش وقایع روزانه است. رویاها و خواب های عمیق برای مغز بسیار مهم می باشند. کیفیت بالای خواب و همچنین زمان و میزان مناسب آن، از طرفی باعث تقویت حافظه و از طرف دیگر باعث تمرکز ذهنی بهتر جهت انجام کارهای روزانه ای ما می گردد. لذا اگر دوست دارید حافظه ی خوبی داشته باشید، شبها به مقدار کافی و البته در بستری مناسب بخوابید. مهم است بدانید که، کم خوابی و بی خوابی شما را فراموشکار کرده و پیش زمینه ی ابتلا به بیماری خطرناکی چون آلزایمر را فراهم خواهد آورد. توجه به زمان، میزان و بستر خواب مناسب امری جدی برای تقویت حافظه است؛ آن را جدی بگیرید.



آرتروز چیست؟

- علائم و نشانه‌های آرتروز
- دلایل بروز آرتروز
- عوارض ابتلا به آرتروز

آرتروز شایع‌ترین شکل ورم مفاصل بوده و میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار داده است. آرتروز زمانی رخ می‌دهد که غضروف بالا و پایین استخوان از بین برود. هرچند آرتروز می‌تواند به تمام مفاصل بدن آسیب برساند، اما این بیماری بیشتر **دست‌ها، گردن، پشت، زانوها و لگن** را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آرتروز در گذر زمان تشدید شده و درمان قطعی ندارد. با این حال درمان آن، فرآیند پیشرفت و درد ناشی از بیماری را کاهش داده و عملکرد مفاصل را بهبود می‌دهد.

دلایل ابتلا به آرتروز

فاکتورهایی که می‌توانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهند، عبارتند از: **افزایش سن:** خطر ابتلا به آرتروز با بالا رفتن سن، افزایش می‌یابد. **جنسیت:** زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. **وراثت:** برخی افراد به صورت مادرزاد دچار مشکلات استخوانی هستند، که زمینه بروز آرتروز می‌باشد. **آسیب دیدن مفاصل:** خطر بروز آرتروز در مفاصل آسیب‌دیده بیشتر می‌باشد. **چاقی:** وزن بیشتر باعث فشار بیش از حد بر مفاصل می‌شود. **مشاغل خاص:** اگر شغل فرد از نوعی است که فشار مداوم به روی مفاصل وارد می‌شود، خطر ابتلا او به آرتروز افزایش می‌یابد. **سایر بیماری‌ها:** ابتلا به دیابت، کم‌کاری تیروئید، نقرس یا بیماری پازه خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد.

عوارض ابتلا به آرتروز

آرتروز نوعی بیماری مزمن است که با گذر زمان تشدید می‌شود. درد و خشکی مفاصل ممکن است آنقدر شدید شود که انجام امور روزانه را سخت یا ناممکن سازد. در موارد شدید، پزشکان با جراحی تعویض مفصل، بیماری را بهبود می‌بخشند.

علائم و نشانه‌های آرتروز

علائم آرتروز که به آرامی بروز کرده و به مرور تشدید می‌شوند عبارتند از:

- مفاصل در هنگام حرکت یا بعد از حرکت دادن درد می‌گیرد.
- ممکن است مفاصل نسبت به فشارهای کم نیز حساس شوند.
- مفاصل بعد از مدتی بی‌تحركی (به خصوص بعد از خواب شبانه) سفت و خشک می‌شوند.

زمان مراجعه به پزشک؟

پس از ابتلا به آرتروز، مفاصل انعطاف‌پذیریشان را از دست داده و مثل قبل بازو بسته نمی‌شوند. در صورت احساس درد و خشکی مفاصل که بیش از چند هفته طول بکشد، سریع‌تر به پزشک مراجعه نمایید.



پژوهش جدید محققان دانشگاه جان هاپکینز نشان می‌دهد که کم‌خوابی، درد بیماران مبتلا به آرتروز زانو را تشدید می‌کند. تحقیقات حاکی از آن است که این بیماران، حساس‌شدگی مرکزی بیشتری را از خود نشان می‌دهند. حساس‌شدگی مرکزی، شرایطی از سیستم عصبی است که با توسعه و حفظ درد مزمن در ارتباط است.



در این پژوهش که در نوع خود تحقیقی وسیع و جامع محسوب می‌شود، الگوهای خواب ۲۰۸ بیمار مبتلا به آرتروز زانو مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان می‌دهد که افراد دچار بی‌خوابی، درجه بیشتری از حساس‌شدگی مرکزی را در مقایسه با دیگر بیماران از خود نشان داده و همین امر آنها را در مقابل درد آسیب‌پذیرتر می‌کند.

منبع: Arthritis Care & Research

«**خوابیدن روی شکم**» به هر شکل، باعث ایجاد مشکل خواهد شد. به طوری که می‌توان گفت بیش از ۳۰٪ مشکلات کمر، مربوط به این شکل خواب است. این حالت باعث می‌شود ماهیچه‌ها طوری قرار گیرند که مفاصل تحت کشش قرار گرفته و قادر به استراحت نباشند که در نهایت به احساس خستگی هنگام صبح منجر خواهد شد.



«**خوابیدن به پهلو**» در وضعیتی که پای بالایی خم شده و کمر با پیچش روی زمین قرار گرفته باشد نیز باعث می‌شود که عضلات و مفاصل گردن و پشت تحت استرس و کشش قرار گیرند که در دراز مدت باعث ایجاد ناراحتی در این نواحی می‌شود. برای اینکه عضلات گردن و پشت از فشار آزاد شوند، بایستی یا هر دو پا خم شوند و یا پایی که پایین قرار دارد درون سینه خم شده و پای دیگر صاف قرار گیرد.



در این حالت دست بالایی بالایی باید روی ران پایی که خم شده قرار گیرد و دستی که پایین قرار گرفته بازوی دست بالایی را بگیرد.

«**طاق باز خوابیدن**» (خوابیدن روی کمر) هنگامی که دست‌های شما زیر سرتان قرار دارد نیز یکی دیگر از شیوه‌های نادرست خوابیدن است. خوابیدن به این حالت باعث می‌شود عضلات کتف و گردن تحت کشش قرار گرفته و پس از بیدار شدن در نواحی گردن و کتف درد و کوفتگی احساس شود. خوابیدن به پشت گزینه بعدی برای خوابیدن درست می‌باشد؛ به شرطی که بالش، فشار مضاعفی به نواحی گردن وارد نکند و دست‌ها به صورت موازی با بدن و رو به پایین قرار گیرند.



همچنان، ۱۴٪ کالری و ۲۳٪ چربی بیشتر از حد طبیعی مصرف می‌کردند.

نتایج این مطالعه که در مجله Sleep Research به چاپ رسید بیانگر این امر است که کمبود خواب، مصرف غذا در کودکان پیش دبستانی را، چه در روزی که کمتر خوابیدند و چه فردای آن روز افزایش خواهد داد. یافته‌های این مطالعه و مطالعات مشابه نشان می‌دهند کودکانی که خواب کافی نداشته باشند، بیشتر مستعد چاقی در سنین بالاتر می‌باشند.

علی‌رغم اقدامات بسیاری که در دهه‌های گذشته به منظور پیشگیری از اضافه وزن انجام شده، چاقی در کودکان همچنان رو به افزایش است. ۲۳٪ کودکان زیر ۵ سال آمریکایی چاق بوده و یا اضافه وزن دارند. چاقی دوران کودکی، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مزمن مانند دیابت را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

کودکانی که در طول روز، زمان کمتری می‌خوابند غذای بیشتری می‌خورند. در مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده محققان تعدادی از کودکان پیش‌دبستانی که به طور طبیعی خواب بعد از ظهر داشتند را، از ۳ ساعت خواب در طول روز محروم کردند.

نتایج تحقیق روز اول نشان داد که کودکان ۳ تا ۴ سال که در طول روز کمتر خوابیده بودند، حدود ۲۰٪ کالری و ۲۶٪ کربوهیدرات بیشتر از حد معمول مصرف کردند.

روز بعد به کودکان اجازه داده شد که به میزان مورد نیازشان بخوابند. در این روز مصرف کربوهیدرات و شکر به حد نرمال بازگشت ولی کودکان

خواب و چاقی کودکان

محل خواب نوزاد

برای محل خواب نوزاد خود چه فکری کرده‌اید؟



تختخواب نوزاد چطور باشد؟

قرار می‌دهد زیرا روی تشک نرم امکان بالا رفتن بیش از حد دمای بدن، خفگی نوزاد و استنشاق مجدد دی اکسید کربن ناشی از بازدم خود نوزاد وجود دارد. پس بهتر است برای نوزادان تشک سفت بخرید. اندازه تشک هم باید به حدی باشد که فضای تختخواب را کاملا پر کند. اگر بین تشک و تخت فاصله بیفتد، امکان دارد نوزاد در آن بین گیر کند.

دمای مناسب اتاق چقدر است؟

گرمای بیش از حد، یکی دیگر از عواملی است که موجب مرگ ناگهانی نوزادان می‌شود. بنابر این بهتر است دمای اتاق نوزاد را در حد مطلوب برای یک فرد بالغ نگاه دارید. همچنین حتما کاری کنید که هوا در اتاق جریان داشته باشد زیرا این کار جلوی جمع شدن دی‌اکسیدکربن را می‌گیرد.

برای تهویه اتاق نیز می‌توانید یک پنکه را در زمانی که نوزاد خواب است روشن کرده و یا پنجره‌ها را باز کنید تا اجازه دهید هوا جریان داشته باشد.

بهترین مکان برای خواباندن نوزاد، تختخواب مخصوص بچه است، نه کنار مادر. خوابیدن در کنار بزرگسالان این خطر را برای نوزاد به وجود می‌آورد که بین دست و پای فرد بزرگسال یا لابه‌لای پتوها و ملحفه‌ها گیر افتاده و خدایی نکرده خفه شود. هنگام خرید تخت دقت کنید که پایه‌های آن شل نباشند، هیچ قطعه یا پیچی از تخت کم نباشد، ارتفاع تخت مناسب و نرده‌های کنار آن به حد کافی بلند باشند. همچنین هیچ شیر بزرگی نباید در بین قطعات تخت وجود داشته باشد زیرا ممکن است دست یا پای کودک بین این شیرها گیر کند. فاصله نرده‌های تخت نیز نباید به حدی باشد که سر بچه میان آن‌ها گیر کند. تختخواب باید فاقد زائده یا لبه‌های تیز باشد که لباس نوزاد به آن‌ها گیر نکند.

تشنه سفت به جای نرم؟

خواباندن نوزادان روی تشک نرم آن‌ها را بیشتر در معرض خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزادان یا SIDS



- ◆ گرسنه به رختخواب نروید.
- ◆ سیگار نکشید. نیکوتین یک محرک است و خواب را از سرتان می‌پراند.
- ◆ زمانی که غذای سنگینی خورده‌اید بلافاصله نخوابید؛ زیرا باعث برگشت اسید معده و سوزش قلب می‌شود. در صورتی که به بیماری گوارشی مبتلا هستید، ۳ ساعت پیش از خواب از مصرف مواد غذایی پرهیز کنید.
- ◆ سعی کنید هنگام شب و قبل از خواب دائماً به ساعت نگاه نکنید.
- ◆ از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین ۴ تا ۶ ساعت پیش از خواب خودداری کنید. کافئین نیز یک محرک بوده و مواد غذایی مانند چای، قهوه، شکلات و ... حاوی کافئین می‌باشند.
- ◆ در صورتی که ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از رفتن به رختخواب نتوانستید بخوابید بهتر است که از رختخواب خارج شوید.
- ◆ در طول روز بیش از ۳۰ دقیقه و پس از ساعت ۳ بعد از ظهر نخوابید.
- ◆ از انجام تمرین ورزشی، ۳ ساعت پیش از رفتن به رختخواب پرهیز کنید.

بهداشت خواب بایدها و نبایدها



- ◆ خواب شبانه باید بین ۷ تا ۸ ساعت باشد. همیشه راس ساعت معینی خوابیده و بیدار شوید. حتی پایان هفته‌ها! در این صورت ساعت بیولوژیک مغز می‌تواند ریتم یکسانی را حفظ کند.
- ◆ تلویزیون و یا لپ تاپ خود را در اتاق دیگر بگذارید. همچنین قبل از خواب از کار با موبایل و دیگر وسایل الکترونیکی خودداری نمایید.
- ◆ محیط خواب را به طور مناسب و بسته به شرایط جسمی خودتان طراحی کنید؛ مثلاً آن را خنک و تاریک کنید.
- ◆ می‌توانید پیش از خواب دوش آب گرم بگیرید. مطالعه کنید و یا به موسیقی‌های آرام بخش گوش نمایید.
- ◆ به طور منظم ورزش کنید و ترجیحاً برنامه ورزشی را هنگام صبح تنظیم کنید. فعالیتهایی مثل قدم زدن و تمرین‌های کششی می‌توانند به کیفیت خواب شما کمک نمایند.
- ◆ تشک مناسب و راحتی تهیه کنید. توجه کنید که تشک نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد. بالش نیز باید راحت باشد.
- ◆ لباس راحتی مخصوص خواب بپوشید.
- ◆ مصرف شیر، کره بادام زمینی، پنیر، ماست، بستنی، مرغ، موز، سیب و مواد غذایی حاوی آمینواسید تریپتوفان خواب آور بوده و برای وعده شام مناسب می‌باشند.

کاهش حجم و افزایش تعداد وعده‌های غذایی، عدم مصرف لبنیات گاوی و اصلاح محل خواب و استفاده از تشکهای شیبدار، همگی از موارد پیشگیری از ریفلاکس نوزادان بوده و لذا گزینه چهار جواب صحیح مسابقه ۹ می‌باشد.

برندگان مسابقه شماره قبل

- | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ۱ معصومه آقاعلی‌پور ماسال | ۲ محمود اردستانی مشهد | ۳ نیلوفر اصغری گنبد | ۴ رسول قدرتی اردبیل | ۵ مهدی پورحیب گرگان | ۶ کوثر کیانی قم |
|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|

جای دانشنامه خواب در کتابخانه شما خالیست!

نسخه الکترونیکی
دانشنامه خواب و محصولات خواب
را از وب سایت مجتمع صنعتی وگال
به آدرس
www.wegal.co.ir
به صورت رایگان دریافت نمایید.



«مسابقه پیامکی»

کدام مورد در تجربه خوابی خوب موثر است؟

- ۱- دوش آب گرم قبل از خواب
- ۲- ورزش در طول روز
- ۳- بستر خواب مناسب
- ۴- تمام موارد

لطفاً عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۵۰۰۲۶۹۲۰۹۲ ارسال نمایید.
به پنج نفر از کسانی که جواب صحیح را ارسال نمایند به قید قرعه جوایزی از محصولات وگال اهدا خواهد شد.

مهلت شرکت در مسابقه: پایان خرداد ماه ۱۳۹۶

کاتالوگ تشک وگال «کلاس فنی»

- قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر
 - قطر مفتول: ۲.۲ تا ۲.۴ میلیمتر
 - آلیاژ بونل: فولاد سخت تُرک محصول شرکت بویچلیک ترکیه
 - تراکم بونل: ۱۸۵ عدد در هر متر مربع
 - «تراکم بونل: ۷۰٪ بیشتر از تشک های موجود در بازار»
 - مجهز به قاب فریم فولادی با قطر ۴ میلیمتر جهت تقویت اسکلت
 - پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال
 - لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند
 - لایه های طبی فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری
 - مجهز به کیسول تخلیه هوا
 - مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت
- موزادی که با - مشخص شده اند، وجه نمايز تشک های مختلف این کلاس می باشند.



بایا

ارتفاع: ۲۱ سانتیمتر
ضمانت: ۳ سال
مجهز به قاب فریم فولادی
لایه های اسلانتیمتری فوم پلی اتیلن
مجهز به پد جانشونده زمستانه طبی
مناسب افراد با وزن کمتر از ۸۰ کیلوگرم



سفیر

ارتفاع: ۲۲ سانتیمتر
ضمانت: ۳ سال
مجهز به قاب فریم فولادی
جهت جلوگیری از ورود ضربه و فشار به لبه های تشک
لایه های ۱.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن
مناسب افراد با وزن کمتر از ۹۰ کیلوگرم



کامفورت

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
ضمانت: ۲ سال
اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
تراکم فنر: ۱۸۵ عدد بونل در هر متر مربع
مناسب افراد با وزن کمتر از ۶۵ کیلوگرم



فولیا

ارتفاع: ۲۰ سانتیمتر
ضمانت: ۲ سال
مجهز به قاب فریم فولادی
لایه ۱ سانتیمتری فوم پلی اتیلن در یک طرف تشک
مناسب افراد با وزن کمتر از ۷۵ کیلوگرم



نوجوان مدیکال

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر
ضمانت: ۲ سال
اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
مجهز به پد جانشونده طبی
مناسب نوجوان با وزن کمتر از ۶۵ کیلوگرم
ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



کودک مدیکال

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر
ضمانت: ۲ سال
اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
مجهز به پد جانشونده طبی ۵ سانتیمتر
مناسب کودک با وزن کمتر از ۵۵ کیلوگرم
ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



نوجوان

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
ضمانت: ۲ سال
اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
مناسب نوجوان با وزن کمتر از ۶۰ کیلوگرم
ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



کودک

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
ضمانت: ۲ سال
اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
تراکم فنر: ۱۸۵ بونل در هر متر مربع
مناسب کودک با وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم

کاتالوگ تشک وگال «کلاس طبی-فیزی»

قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر

قطر مفتول: ۲.۴ تا ۲.۴ میلیمتر

آلیاژ بونل: فولاد سخت تُرک محصول شرکت بویچلیک ترکیه

تراکم بونل: ۱۸۵ عدد در هر متر مربع

«تراکم بونل: ۷۵٪ بیشتر از تشک های موجود در بازار»

مجهز به قاب فریم فولادی با قطر ۴ میلیمتر جهت تقویت اسکلت

• پارچه حلقوی آنتی باکتریال، تکامل یافته با فناوری نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت» محصول شرکت بویتکس ترکیه

• پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال

لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند

• لایه های طبی فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری

مجهز به کپسول تخلیه هوا

مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت

مواردی که با - مشخص شده اند، وجه تمایز

تشک های مختلف این کلاس می باشند.



بی ام وگال

ارتفاع: ۲۹ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: کاور زبیدی با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت»

لایه ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل

با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن

لایه طبی ۲.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست سه و چهار تکه شامل

تشک، محافظ تشک و بالش مادو



گلدن وگال

ارتفاع: ۳۱ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت» + بد زمستانه طبی

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



سوبر وگال

ارتفاع: ۲۸ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: کاور زبیدی با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت»

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



هستاش XT

ارتفاع: ۲۰ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به بد حرارتی با دمای قابل کنترل

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



هستاش

ارتفاع: ۲۱ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به بد حرارتی با دمای قابل کنترل

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



پارادیس کلاسیک

ارتفاع: ۲۷ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر + بد زمستانه طبی

لایه طبی ۳.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک



پارادیس

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر

ضمانت: ۵ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به بد زمستانه طبی



پرستیژ کلاسیک

ارتفاع: ۲۱ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۳.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک



پرستیژ

ارتفاع: ۲۴ سانتیمتر

ضمانت: ۵ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

کاتالوگ تشک وگال «کلاس طبی»

سازه طبی تشکیل شده از فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری فوم مموری ژل، با قابلیت خنک کنندگی، ضد تعرق و شکل گیری با فرم بدن

- پارچه حلقوی آنتی باکتریال، تکامل یافته با فناوری نانو «BOYTEX»
- آنتی استرس و آنتی مایت» محصول شرکت بویتکس ترکیه
- پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال
- لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند
- مجهز به کپسول تخلیه هوا
- عایق رطوبت، حرارت و صوت

موردی که با - مشخص شده اند، وجه نامزد تشک های مختلف این کلاس می باشند.

بالش طبی ارتو موج

هدیه ویژه ست تشک های طبی فوم مموریال حافظه دار هوشمند با قابلیت شکل گیری با فرم بدن پیشگیری کننده از دیسکوپاتی گردن و ستون فقرات نرسکین دهنده دیسک و دردهای عضلانی ناحیه گردن روبه فیل شستشو



آیبر
ارتفاع: ۲۹ سانتیمتر
ضمانت: ۷ سال

رویه: کاور زپین با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو «آنتی استرس و آنتی مایت»
پد طبی با لایه ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن ست سه و چهار تکه شامل تشک، محافظ تشک و بالش طبی ارتو موج



آرتو آوت
ارتفاع: ۲۴ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

رویه: کاور زپین با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو «آنتی استرس و آنتی مایت»
پد طبی با لایه ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش طبی ارتو موج



اسلیپی
ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
ضمانت: ۳ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش طبی ارتو موج





پیشنهاد
ویژه

**SPECIAL
OFFER**

ORTHO AVANT
ORTHOPEDIC MATTRESS
POLY ETHYLENE FOAM + MEMORY GEL FOAM
تشک طبی ارتو اونت
محصولی بالاترین درصد رضایت مشتریان

پارچه گردیاف نانو

فوم پلی اتیلین

فوم مموری ژل



بالاترین درصد رضایتمندی مشتریان
طبق گزارشات واحد خدمات مشتریان وگال



ستون فقرات ایده آل، با تشک و گال

www.wegal.co.ir
wegal.official
wegal
info@wegal.co.ir