

# دانش خواب

## Sleep & Merchandise Sleep Encyclopedia

شماره دوم  
آبانماه ۹۳

واحد R&D

Wegai

همراه با  
مسابقه و اهدای  
جوایز ارزنده



پاسخ به سوالات خوانندگان  
شماره قبل نشریه  
توسط پزشکان مشاور شرکت وگال

مادران و خواب شبانه

## کودکان

رابطه ی خواب  
با چروک پوست  
و صورت



استاندارد میزان خواب

رابطه ی بالش  
مناسب با پف  
و کبودی زیر

## چشم

خطرات  
ناشی از  
کم خوابی!

# مهر آرد دلهايش غم روشن با آيا محراب

فرا رسيدن ماه محرم، ماه حزن و اندوه اهل بيت  
بر كليۀ هموطنان عزيز تسليت باد.

## دانش خواب و محصولات خواب

### Sleep & Sleep Merchandise Encyclopedia

کاره 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 حر 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 مبنی 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

#### همکاران واحد در تهیه دانشنامه

تهیه و تنظیم: حسین ژمانی میقان  
طراحی و گرافیک: حسین شفیعی

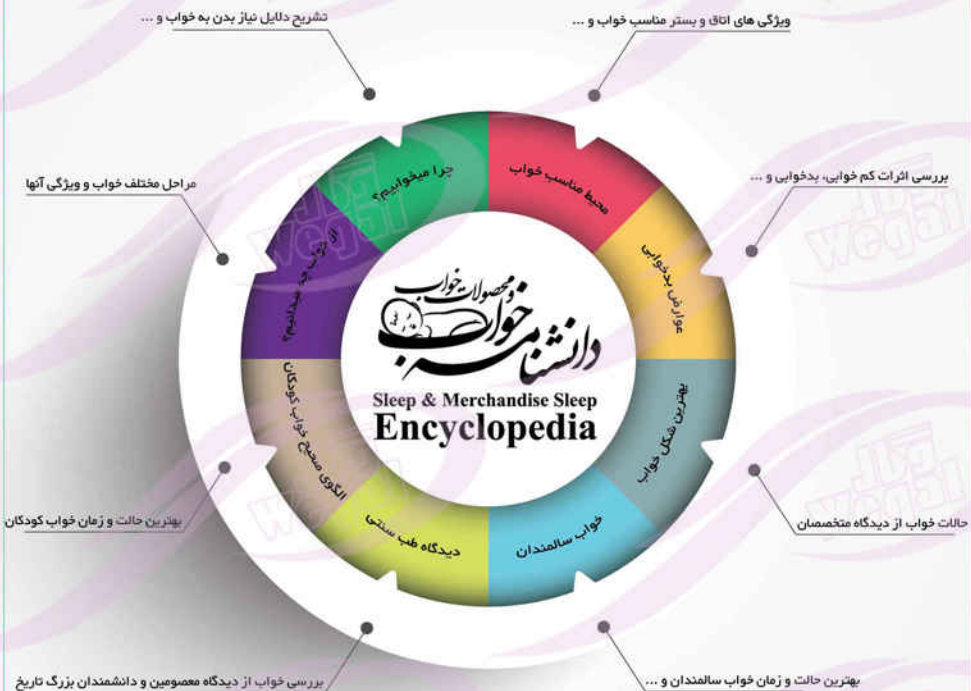


دکتر مهندس علی  
مدیریت محترم شرکت



امروزه بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که درمان بسیاری از بیماری‌ها با اصلاح نظام خواب یا به عبارتی خواب درمانی امکان‌پذیر 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.



## آنچه در این شماره می‌خوانید:

میزان خواب استاندارد در یک شبانه روز

. خطرات ناشی از کم خوابی

. چگونه کودکانمان را به سوی تخت خواب هدایت کنیم؟

. پاسخ به سوالات شما در شماره پیشین دانشنامه

. رابطه خواب با چروک پوست و صورت

. مصاحبه با متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

. رابطه بالش مناسب با پوست، پف صورت و کیبودی زیر چشم

. تاثیر تشک نامناسب در ایجاد دردهای کمر و گردن

## استاندارد میزان خواب در طول



میزان خواب مورد نیاز افراد گوناگون متفاوت است. شاید بتوان گفت یکی از عوامل مهم در تعیین میزان خواب طبیعی در افراد مختلف «وراثت» است و بر همین اساس میزان نیاز به خواب در افراد تعیین می شود.

یکی از اساتید دانشکده طبی پوهنتون در این خصوص می گوید برخی افراد به طور ژنتیکی کم خواب و بعضی هم پر خواب هستند؛ اما تحقیقات نشان داده که خواب کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۹ ساعت در سلامتی افراد اثر منفی دارد. به گفته وی بر اساس مطالعات مختلف، اختلالات خواب در افراد چه به صورت کم خوابی و چه به صورت پر خوابی در کاهش طول عمر آنها نقش مؤثری دارد. وی با اشاره به این که خواب طبیعی در رفع خستگی جسمی و روحی مؤثر است افزود: «بهترین زمان خواب طبیعی، خواب شبانه و میزان آن به طور میانگین هشت ساعت است». وی با بیان این که خواب نیمروزی نیز نباید طولانی باشد، افزود: «بهتر است برای بهبود خواب شبانه و راحت خوابیدن در شب از خواب نیمروزی طولانی پرهیز شود».

وی می گوید چنانچه افراد خواب شبانه خوبی داشته باشند، به طور معمول دیگر نیازی به خواب نیمروزی نخواهند داشت؛ این در حالی است که کیفیت و بازدهی خواب شبانه بسیار مؤثرتر از خواب نیمروزی است. بدن انسان در هر هشت ساعت خواب چیزی حدود ۵۰ کیلوکالری انرژی ذخیره می کند که این انرژی تقریباً معادل انرژی دو قرص نان سبوس دار یا یک عدد سیب کوچک است. پس به طور کلی می توان گفت:

< نیاز به خواب در افراد مختلف، متفاوت بوده و بین ۶ الی ۹ ساعت متغیر می باشد.



# خطرات ناشی از کم خوابی

سوانح رانندگی دارد، امروزه در کانون توجه بسیاری از متخصصان امر ترافیک در کشورهای مختلف جهان قرار گرفته است.

طبق مطالعه‌ای که روی علل تصادفات در انگلیس صورت گرفته، حدود ۱۰٪ از کل سوانح رانندگی، خواب‌آلودگی رانندگان بوده است. نکته قابل توجه در این مطالعه این است که ۲۰٪ تا ۳۰٪ از تصادفات رانندگان حرفه‌ای نیز ناشی از اختلالات خواب و خواب‌آلودگی است.

بررسی آمار تصادفات فوتی در سال ۱۳۸۶ در کشورمان نیز حاکی از آن است که بیش از ۵۴٪ تصادفات رانندگی در ایران نیز بر اثر خواب‌آلودگی رانندگان رخ می‌دهد. همچنین علت ۲۱٪ از واژگونی خودروها نیز خواب‌آلودگی رانندگان بوده است. این مورد در وسایل حمل و نقل عمومی مانند کامیون‌ها و اتوبوس‌های مسافربری حدود ۲۴٪ بوده که با توجه به اهمیت و شدت این تصادفات توجه بیشتری را می‌طلبد.

کمتر از ۱۳۸۶ در کشورمان حاکی از آن است که بیش از ۵۴٪ تصادفات رانندگی بر اثر خواب‌آلودگی رانندگان رخ داده است.

مطالعات انجام شده روی رانندگان وسایل نقلیه سنگین نشان داده است که خواب‌آلودگی روزانه یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین عوامل موثر در وقوع تصادفات جاده‌ای است. این آمار در برخی موارد بسیار وحشتناک و تکان‌دهنده است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ میلادی در آمریکا روی رانندگان کامیون‌هایی که مسافت‌های طولانی را طی می‌کنند انجام شده، نشان داده است که حدود ۴۷٪ از آن‌ها در زمان رانندگی در طول روز دچار خواب‌آلودگی می‌شوند. کمبود خواب ممکن است خسارات جبران‌ناپذیری برای ما و خانواده‌مان به دنبال داشته باشد.

کم‌خوابی و بی‌خوابی بر بسیاری از سیستم‌های بدن تأثیرات منفی می‌گذارد. این تأثیرات ممکن است فوراً خود را نشان داده یا اینکه در بلندمدت ظاهر شوند. در زیر به برخی از این خطرات و عوارض اشاره می‌کنیم:

## ۱- کاهش هوشیاری و کارایی:

فقط یک و نیم ساعت کمبود خواب در یک شب، هوشیاری در روز بعد را تا ۳۲٪ کاهش می‌دهد. بررسی‌های پژوهشگران نشان داده است که میزان عملکرد و دقت افرادی که برای مدت طولانی هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، همانند زمانی است که فرد به مدت ۳ روز متوالی نخوابد.

## ۲- اختلال حافظه و شناخت:

بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که محرومیت از خواب، توانایی مغز برای ایجاد حافظه جدید را کاهش می‌دهد.

## ۳- کاهش کیفیت زندگی:

کم‌خوابی باعث می‌شود نتوانید به کارهای مورد علاقه‌تان که نیاز به تمرکز و توجه مداوم دارند، بپردازید. کارهای روزمره از قبیل هم صحبتی با همسر و فرزندان، تماشای برنامه یا فیلم مورد علاقه‌تان در تلویزیون یا سینما و ...

## ۴- آسیب‌های شغلی:

محرومیت از خواب، خطر آسیب‌های شغلی را تا دو برابر افزایش داده و بازده را به مراتب کم می‌کند. این امر به نحویست که به عنوان مثال، روز بعد هرگز نمی‌توان پزشک یا معلم خوبی بود و با بیماران یا شاگردان رابطه خوبی برقرار کرد.

## ۵- حوادث جاده‌ای:

خواب‌آلودگی رانندگان یکی از عوامل تأثیرگذار در وقوع تصادفات شدید جاده‌ای است که همه ساله قربانیان زیادی می‌گیرد. بنابر آمار اداره ملی ایمنی ترافیک بزرگراه‌های آمریکا، رانندگان خواب‌آلود سالانه مسئول ۱۰۰,۰۰۰ مورد تصادف اتومبیل که منجر به ۷۱,۰۰۰ مورد جراحت و ۱,۵۵۰ مورد مرگ می‌شود، هستند.

خواب‌آلودگی به دلیل اهمیت زیادی که در بحث

## راه‌های اصولی برای خواباندن کودک

نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که باید از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های کافئین دار و مُدرر مانند شکلات، چای، قهوه و ... در زمان‌های نزدیک به زمان خواب، توسط کودکان ممانعت کنیم.



< مواد مفید و مضر قبل از خواب:  
چای، قهوه، شکلات، کاکائو و ...  
مواد پروتئینی و کربوهیدرات دار

راهکار دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد، خواندن کتاب، قصه گویی و همچنین نمایش فیلم‌ها یا انیمیشن‌های مناسب است. خواندن داستان و پخش فیلم برای کودک، برنامه‌ای فوق العاده آرامش بخش است؛ به خصوص اگر داستان مورد علاقه و البته مناسب سنش را انتخاب کرده باشید. توجه داشته باشید که کودک شما متناسب با رشد سنی، داستان‌ها و یا فیلم‌های بیشتر و متنوع‌تری از شما طلب خواهد کرد. در مقابل به این نکته نیز باید توجه داشت که داستان‌ها و فیلم‌های هیجان انگیز و نامناسب اثر عکس داشته و قطعاً خواب مناسب و توام با آرامش را در پی نخواهند داشت. نقل داستان‌های هیجانی و استرس‌زا و یا تماشای فیلم‌هایی از این قبیل، از طرفی موجب تأخیر در زمان خواب کودک شده و از طرف دیگر باعث برهم خوردن آرامش او در طول خواب شبانه خواهند شد؛ که این امر عواقبی نظیر دیدن خواب‌های بد و از خواب پریدن‌های مکرر را در پی خواهند داشت.

در شماره قبل به این نکته اشاره کردیم که از یک تا دو ساعت قبل از زمان خواب، می‌بایست توجه کودک را به این مسأله که زمان فعالیت‌های روزانه در حال اتمام می‌باشد، جلب کنیم. هشدار دادن و اعلام نزدیک شدن به زمان خواب توسط یک شیء، مثل زنگ ساعت و ... راهکاری کاملاً مناسب خواهد بود؛ چرا که میل به اعتراض و مقاومت را نیز در کودکان کاهش می‌دهد.

راهکار دیگر برای آماده سازی کودک و اعلام زمان خواب، پوشیدن لباس‌های مناسب و مخصوص خواب است. برای این امر بهتر است که از لباس‌های راحت و بدون بند استفاده شود که زیاد نازک نبوده و در عین حال باعث ایجاد گرمای زیاد نیز نمی‌شوند.

از راهکارهای مناسب دیگری که می‌تواند در به خواب رفتن کودکان کمک کند، مصرف تنقلات سبک شامل پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها، مانند تکه کوچکی پنیر و کمی نان گندم است. این امر با ایجاد حس خواب‌آلودگی در کودک به او کمک می‌کند تا خوابی دلچسب را در طول شب تجربه کند. دلیل این امر این است که خانواده کربوهیدرات‌ها خواب‌آور بوده و از سوی دیگر پروتئین‌ها مقدار قند خون را تا فرارسیدن زمان صبحانه ثابت نگه می‌دارند. البته باید توجه داشت که حتماً بعد از مصرف این مواد، از مسواک کردن دندان‌ها غافل نشویم.

< امام صادق (علیه السلام):  
پنیر، صبحگاهان زینبار و شامگاهان  
سودمند است.



چگونه  
کودک را  
به سمت  
تخن خواب  
هدایت  
کنیم



# پاسخ به سوالات خوانندگان شماره قبل

نوسط گروه مشاوران مجتمع صنعتی وگال

ترسد و شما برای کمک به او اجازه می‌دهید در کنار شما بخوابد، مطمئن باشید مشکل او را حل نکرده‌اید؛ چرا که باید علت و دلیل ترس او را بیابید. این کار به صبر، درک و استقامت قابل ملاحظه شما نیاز دارد.

**< خوابیدن کودک در بستر والدین به جای آن که باعث آرامش و اطمینان او شود، استقلال آینده او را تحت تأثیر قرار خواهد داد.**

ولی اگر به خاطر تمایل خودتان او را به رختخواب خود می‌آورید، بهتر است احساساتتان را کنترل کنید. برخی از افراد که تنها زندگی می‌کنند (به دلایل متفاوت)، از این که شب‌ها کنار فرزندشان بخوابند کمتر احساس تنهایی و ترس کرده و راضی‌تر هستند. گاهی اوقات هم وقتی که والدین از دست هم ناراحت هستند کودک را به رختخواب خود می‌برند. اگر شما هم با این گونه مسائل درگیر هستید باید گفت که به جای کمک به کودک سعی دارید که مشکل خودتان را حل کنید. اگر کودک عادت کند همیشه با شما بخوابد، حتی در مهدکودک هم نمی‌توانید او را تنها بگذارید. این عادت او در زندگی اجتماعی شما نیز تأثیر خواهد گذاشت و دیری نمی‌گذرد که احساس می‌کنید که نسبت به فرزند خود عصبانیت روزافزون پیدا کرده‌اید. زمانی هم که آن قدر بزرگ می‌شود که دیگر نمی‌توانید با او در یک رختخواب بخوابید، نمی‌توانید قانعش کنید که به رختخواب خودش برود. ممکن است تعداد اتاق‌های خواب شما کم بوده و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ نیز با شما زندگی کنند، که در این صورت آنها نیز مستقلاً برای خودشان به اتاق نیاز دارند. اینها نمونه‌هایی از موقعیت‌های دشواری است که البته برای آنها هم راه‌حلهایی وجود دارد. مثلاً اگر کودک شما مجبور است در اتاق شما بخوابد به او یک رختخواب جداگانه بدهید که گوشه‌ای از اتاق را به خود و وسائش اختصاص دهد.

مشاوران مجتمع صنعتی وگال، در هر شماره به سوالات پرتکرار و البته پر اهمیت شما پاسخ خواهند داد. پس همین الان دست به کار شوید و سوالات و مشکلات خود را با ما در میان بگذارید.

Sleep@Wegal.co.ir

و اما پاسخ به سوالات شماره قبل دانشنامه:

**سوال: آیا کودک ما می‌تواند خواب شبانه خود را کنار ما بگذراند؟ (از سری سوالات پرتکرار)**

**پاسخ گروه مشاوران:**

بسیاری از والدین به دلایل گوناگون و به خاطر راحتی خود یا خواسته فرزندان با این موضوع کنار می‌آیند و بنا به تعبیری فرزند خود را در تمایلاتش برای خوابیدن در کنار خودشان آزاد می‌گذارند. این دسته از والدین احساس می‌کنند که این بهترین کار برای کودک است. اگر چه این کار برای یکی دو شب قابل توجیه است (مخصوصاً زمان‌هایی که کودک بیمار بوده یا روحیه مناسبی ندارد)، اما در بیشتر موارد عمل مناسبی نیست. تنها خوابیدن کودک بخش مهمی از آموزش استقلال بدون اضطراب و همراه با آرامش و اطمینان به اوست. این روند در رشد روانی به موقع کودک اهمیت بسزایی دارد. خوابیدن کودک در بستر والدین به جای آن که باعث آرامش و اطمینان او شود، برای او اضطراب و سردرگمی به همراه می‌آورد. اگر به کودک خود اجازه دهید تا میان شما و همسرتان بخوابد، احتمالاً به دلیل این که خود را مسئول جدایی شما می‌داند احساس قدرت زیادی خواهد کرد. ولی شاید همین امر موجب نگرانی او نیز بشود؛ چون کودک می‌خواهد مطمئن شود که شما او را تحت کنترل دارید و هرگاه که صلاح باشد بی‌توجه به تمایل او اعمال سلیقه خواهید کرد. اگر شما نشان دهید که نمی‌توانید به این نحو عمل کنید و او می‌تواند هر طور که بخواهد عمل کند، ممکن است که احساس تزلزل کند. اکثر بچه‌ها مشکل جدی و مداومی برای تنها خوابیدن ندارند. اگر کودک شما از تنها خوابیدن خیلی می

مناسب و استاندارد برای پیشبرد صحیح فرایند رشد، بسیار حائز اهمیت است. نتیجه این توجه، پیشگیری از بروز بسیاری از کمر دردها در دوره های بزرگسالی خواهد بود.

در بسیاری از خانواده ها کسانی هستند که از حساسیت و آلرژی رنج می برند. یکی از مهم ترین فاکتورهای حساسیت زاء، آلرژی های محیطی است که از محیط اطراف روی سیستم تنفسی و همچنین پوست انسان اثر می گذارند. با توجه به این که انسان یک سوم از عمر خود را در خواب می گذراند، حذف آلرژی های محیطی از بستر خواب می تواند حائز اهمیت بالایی باشد. استفاده از کالاهای خواب که با مواد ضد حساسیت تولید می شوند نیز می تواند نقشی اساسی در پیشگیری از بیماریهایی نظیر حساسیت و آسم گردد.

### نقشی اساسی در بروز بیماریهایی نظیر آسم و حساسیت ایفا کند.

مقالات علمی متعددی ارائه شده اند که بر خطرات و سمزایی بخارات مواد پلی اورتان دلالت دارند. تحقیقات روی مدل های حیوانی، سرطانزایی و عوارض خونی آن را نیز تایید کرده اند. پلی اورتان ماده اصلی اسفنج و فوم های پلی اورتان بوده و امیدواریم که سازندگان کالاهای خواب، اسفنج و فوم پلی اورتان را از ساختار محصولات خود حذف نمایند. لذا توصیه می شود از کالاهای خوابی استفاده کنید که در تولید آنها از این مواد استفاده نشده باشد.

پاسخ به سوالات زیر را نیز می توانید در بخش مصاحبه در صفحات ۱۱ و ۱۲، در گفتگویی با دکتر علی اصغر قیومی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و یکی از پزشکان نمونه سال ۱۳۹۲، مطالعه فرمایید:

سوال: دیسک و دردهای مرتبط با ستون فقرات چگونه به وجود می آیند؟ (خانم یوسفی-تهران)

سوال: اهمیت بستر خواب در پیشگیری و بهبود دردهای عضلانی چیست؟ (خانم خاتمی-یزد)

سوال: بالش های مناسب خواب، چه ویژگی هایی دارند؟ (آقای فرازمنند-شیراز)

سوال: بهترین وضعیت و استیل برای خوابیدن چگونه است؟ (خانم دهقان-تهران)

سوال: تشک یا بستر خواب طبی و استاندارد چه تعریفی دارد؟ این موضوع در دوران کودکی از چه اهمیتی برخوردار است؟ (از سری سوالات پرتکرار) پاسخ دکتر و کیلی (فیزیوتراپست):



بستر خواب مناسب بستریست که ویژگی های ارگونومیک را برای ما فراهم کند.

این ویژگی ها شامل «حفظ قوس های طبیعی ستون فقرات»،

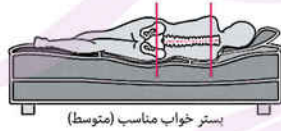
«فضا دادن به برجستگی های بدن» (چه در وضعیت خواب به صورت طاق باز و چه در وضعیت خوابیدن به پهلوها)، «جلوگیری از تریق بیش از حد شبانه» و «ایجاد حس راحتی» برای ماست. بدترین بستر نیز، بستری است که بدن را به صورت کمانی درآورد. دوران کودکی دوران شکل گیری قوس های ستون فقرات است و بسیاری از ناهنجاری های ستون فقرات در این دوره رشد شکل میگیرد.



بستر خواب نامناسب (خیلی سفت)



بستر خواب نامناسب (خیلی نرم)



بستر خواب مناسب (متوسط)

لذا بدون شک بستر مناسب از واجبات دوران کودکی به طور ویژه، و همچنین دوران بزرگسالی است. پاسخ دکتر قاسمی (بورده تخصصی کودکان):



در طی رشد انسان از کودکی تا بزرگسالی، تغییراتی در انحنای ستون فقرات رخ می دهد که این تغییرات در راستای ستون مهره ها امر بسیار مهمیست که مورد توجه بسیاری از والدین نیز می باشد. سنین ۲ تا ۳ سالگی و دوره نوجوانی، دوره های مهم سنی هستند که بدن در حال رشد سریع بوده و داشتن بستری



# چرا برخی زود پیر می‌شوند؟

راز جوانی - رابطه مستقیم بدخوابی با پیری زودرس

مدت باعث بالا رفتن سطح هورمون‌های استرس به طور مداوم و کاهش سطح ایمنی بدن می‌شود. همان طور که انتظار می‌رود این دو عامل می‌توانند باعث چین و چروک‌های زودرس، شلی پوست، تیرگی دور چشم و فراهم شدن زمینه ایجاد بدخیمی‌های پوست که نتیجه‌ی کاهش ایمنی بدن است، شوند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از خواب، صورت خود را کاملا شستشو دهیم، چون پاکی صورت به خودی خود آرامش بخش بوده و می‌تواند زمینه را برای خوابی آرام مهیا کند.

< نتیجه کم خوابی طولانی، بالا رفتن سطح هورمون‌های استرس و کاهش سطح ایمنی بدن است؛ که در ادامه به چین و چروک و شلی پوست، تیرگی دور چشم و ایجاد بدخیمی‌های پوستی می‌انجامد.

جالب است این را هم بدانید که هورمون‌های رشد، فقط شب‌ها فعالند. یعنی دقیقا زمانی که بدن در حال استراحت است. صرف نظر از اینکه این موضوع در زمان رشد و بلوغ فرزندانمان بسیار مهم است، برای بزرگسالان نیز قطعاً مهم و موثر خواهد بود. از آنجایی که پوست، بزرگ‌ترین اندام بدن ماست، وقتی خود را از خواب شبانه کافی محروم کنیم، بزرگ‌ترین بازنده این امر هم پوستمان خواهد بود! نتیجه اصلی خواب خوب، جایگزینی سلول‌های مرده با سلول‌های جدید توسط هورمون رشد است که درخشش طبیعی و زیبایی چهره را در پی دارد.

در این که بی‌خوابی و بدخوابی، آرامش اعصاب و روان انسان را به هم می‌ریزد تردیدی نیست. قطعاً قبول دارید که وقتی یک شب را با بی‌خوابی یا بدخوابی پشت سر بگذارید، روز بعد روز خوبی نخواهد بود؛ زیرا قطعاً تمرکز کافی برای انجام امور کاری را نخواهیم داشت. اما شاید اصلاً فکرتان را نکرده باشید که بین خواب و زیبایی هم ارتباطی وجود داشته باشد. جالب است بدانید که تحقیقات مختلف ثابت کرده بی‌خوابی و بدخوابی می‌تواند عوارض زیادی برای پوست انسان ایجاد کند. اگر خواب کافی نداشته باشید، آثار خستگی روی پوست دیده خواهد شد. متخصصین معتقدند خواب کافی سبب تنظیم متابولیسم بدن شده و موجب دفع مواد زائد و سمی از عضلات، کبد و پوست خواهد شد. هنگام خواب، دستگاه گوارش استراحت می‌کند. در طول روز حتی در سیستم عصبی نیز تغییراتی ایجاد می‌شود که لازمه بازیابی و بازسازی آن، خواب خوب است.



خواب شبانه به مقدار کافی پادزهر استرس است. از این رو، در روزی که بعد از یک خواب خوب و راحت شروع می‌شود، آثار شادابی در چهره و پوست و رفع خستگی در عضلات به وضوح قابل مشاهده است.



خواب مناسب و کافی باعث راحتی عضلات صورت می‌شود. بنابراین آرامش و شادابی و کاهش خطوط صورت را بعد از یک خواب راحت شبانه تجربه می‌کنیم. حتی روز بعد پوست خود را شفاف‌تر و جوان‌تر احساس خواهیم کرد. اما آثار کم‌خوابی در طولانی

## جوانی و شادابی

ایجاد فرصت مناسب  
برای فعال شدن  
هورمون‌های رشد



جایگزینی سلول‌های مرده با سلول‌های جدید توسط هورمون رشد

خواب مناسب



## لذت خوابی آراج با وگال

وگال، اعتمادی ماندگار





آقای رئیس،  
از وقتی وگال خریدم همه ش خوابه  
کارهای افتاده گردن ما

آقا  
لطفاً به کمکی به من بکن



در این شماره‌ی مصاحبه، به سراغ جناب آقای «دکتر علی اصغر قیومی»، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی رتیم و سوالات شما در رابطه با **بستر مناسب خواب، دیسک کمر، ستون فقرات و بیماریهای آنها** را در قالب مصاحبه ای جویا شدیم.

در خودرو نیز دارند که وظیفه‌ی جذب و خنثی سازی شوک‌های وارده به ستون فقرات را بر عهده دارند. **بیماری‌های دیسک زمانی ایجاد می‌شوند که در اثر فشارهای نامناسب به ستون فقرات و در ادامه به دیسک‌ها، هسته‌ی 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.**

### احساس گزگز و سوز سوز شدن در مسیر عصب، از نشانه‌های دیسک کمر 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 حس‌ها بیشتر تحریک شده و در مسیر عصب، احساس گزگز و سوز سوز شدن بوجود آید. اگر فشار بیشتر



باشد می‌تواند موجب مختل شدن عملکرد رشته‌های حرکتی شده و به کاهش قدرت در محدوده عصب بیانجامد.

### اهمیت بستر خواب در پیشگیری و بهبود درد های عضلانی چیست؟ (خانم خاتمی-یزد)

ستون فقرات در کل دارای سه انحنا‌ی 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 و قابل توجه است. چرا که خواب یک سوم زندگی انسان را شامل شده و در هنگام استراحت

### دیسک و دردهای مرتبط با ستون فقرات چگونه پدید می‌آیند؟ (خانم یوسفی-تهران)

**ستون فقرات** یکی از اجزای مهم سیستم اسکلتی بدن است. ستون فقرات علاوه بر اسکلت بندی و شکل دهی 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 مهره‌ی گردنی، دوازده مهره‌ی پستی، پنج مهره‌ی کمری و یک استخوان خاجی می‌باشد. وسط مهره‌ها حفره‌ای قرار دارد که وقتی مهره‌ها روی هم قرار می‌گیرند مجموعاً به شکل لوله‌ای در می‌آیند که این لوله محل قرار گیری نخاع است. نخاع خود رابط بین مغز و اندام‌های محیطی و احشایی است. ارتباط نخاع با اندام‌ها از طریق عصب های خروجی نخاع است که وارد سایر اندام‌ها می‌شوند. این عصب‌ها شامل رشته‌های حسی و حرکتی می‌باشند. کار رشته‌های حرکتی رساندن فرمان‌های حرکتی از مغز به اندام‌ها بوده و رشته‌های حسی نیز حس‌های محیطی از جمله سرما، گرما، لامسه، درد و فشار را به مغز مخابره می‌کنند.



دیسک‌ها ساختمان‌های بالشتکمانندی هستند که در بین مهره‌ها قرار دارند. یک دیسک شامل یک بافت محکم لیفی در اطراف و یک هسته‌ی قابل انعطاف ژلاتینی می‌باشد.

دیسک‌ها علاوه بر اینکه ۲۵٪ طول ستون فقرات را شامل می‌شوند، امکان ایجاد حرکت بین مهره‌ها را فراهم می‌آورند. دیسک‌ها نقشی شبیه به کمک فنر



لازم است فاصله‌ی 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.

### < در حالت خوابیدن به پهلو باید ستون فقرات گردنی در راستای ستون فقرات پشتی قرار گیرد.

افرادی که عادت دارند به پشت بخوابند لازم است از بالش‌های کوتاه‌تری استفاده نمایند به طوری که گردن با سطح افقی زاویه‌ی ۲۰ درجه بسازد.

بهترین وضعیت و استیل برای خوابیدن چگونه است؟

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



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



حالت خوابیده روی شکم نیز با توجه به وضعیت نامناسب کمر و به ویژه گردن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

### < بهترین حالات برای خواب، خوابیدن به پهلو (حالت جنینی) و خوابیدن به پشت است.

گردش خون در ستون فقرات بهبود می‌یابد که نتیجه‌ی آن به نوعی شستشوی مواد زائد ناشی از فعالیت عضلات است که این مواد زائد منجر به خستگی عضلانی می‌شوند. همچنین در طول خواب، آب نهفته در دیسک‌ها که در جریان فعالیت‌های روزانه مقداری کاهش یافته، بازبازی می‌گردد که بسیار مهم و قابل توجه است. بنابراین لازم است به دو مقوله‌ی بستر خواب مناسب و نحوه‌ی خوابیدن مناسب توجه لازم به عمل آید.

### < بستر مناسب ضمن ایجاد آرامش، باید از سه انحنای طبیعی ستون فقرات به خوبی محافظت کند.

بستر خواب مناسب، بستری است که زمینه‌ای را فراهم آورد که ضمن ایجاد آرامش و راحتی برای داشتن خوابی آسوده، از انحنای طبیعی بدن به خوبی حمایت کند. قوام آن 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 به اصطلاح فرو رود. با توجه به این موارد قاعدتاً تشک مناسب برای یک فرد سنگین وزن با یک فرد سبک وزن تفاوت‌هایی دارد که لازم است مورد توجه شرکت‌های سازنده و همچنین مصرف کنندگان در هنگام خرید قرار گیرد.



### < بالش‌های مناسب برای خواب چه ویژگی‌هایی دارند؟

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 (به پهلو یا پشت) می‌خوابد. در حالت خوابیده به پهلو

پزشکان و متخصصان عزیز؛

پذیرای مطالب و توصیه‌های علمی شما جهت انتشار در دانشنامه هستیم.

پل ارتباطی بین ما و شما:

Sleep@wegal.co.ir

## رابطه تشک نامناسب با کمر درد

است. بنابراین در حین خواب نباید هیچ گونه فشاری به قسمت‌های مختلف ستون فقرات وارد آید. به همین دلیل تشک قطعاً نقشی کلیدی در حمایت از ستون فقرات و در نتیجه جلوگیری از کمر درد ایفا می‌کند. یک تشک خوب باید انحناى طبیعی ستون فقرات را حفظ و حمایت نماید.

### تشک سفت یا نرم؟ کدام بهتر است؟

برای حمایت از ستون فقرات و پیشگیری از دردهای ناشی از آن، تشک ما نباید نه خیلی نرم و نه خیلی سفت باشد. بر اساس تحقیقات انجام شده توسط متخصصان، اثبات گردیده که تشک با شدت سفتی متوسط در راستای حمایت از ستون فقرات بسیار مناسب‌تر از تشک کاملاً سفت می‌باشد.



#### تشک خیلی سفت:

در صورت خوابیدن روی یک تشک سفت، ستون فقرات مجبور خواهد شد که خود را با سطح صاف تشک مطابقت دهد که در این صورت شکل S مانند ستون فقرات و انحناى طبیعی آن تحت تاثیر قرار گرفته و همین امر باعث بروز دردهای متعدد و در نتیجه فقدان یک خواب راحت خواهد شد.

#### تشک خیلی نرم:

خوابیدن بر روی تشک خیلی نرم نیز اصطلاحاً بدن را غرق می‌کند. این نوع تشک‌ها هیچ حمایتی از ستون فقرات انجام نمی‌دهند و در نتیجه منجر به عوارض متعددی خواهند شد.

### نکته مهم

متخصصان معتقدند که سفتی و نرمی یک تشک کاملاً نسبی بوده و به ویژگی‌های شخصی افراد بستگی دارد. آنچه که ممکن است برای یک سنگین وزن ۱۱۰ کیلوگرمی نرم به حساب بیاید، می‌تواند برای یک سبک وزن ۶۰ کیلوگرمی خیلی سفت باشد.

بنابراین پاسخ به این سوال که چه تشکی برایتان مناسب است تا حدودی دست خود شماست.

خوابیدن روی یک بستر یا یک تشک نامناسب می‌تواند سبب ایجاد کمر درد و یا تشدید آن گردد. فقدان حمایت از ستون فقرات در هنگام خواب، انحناى طبیعی ستون فقرات را از وضعیت صحیح خارج کرده و عضلات را دچار کشیدگی بیش از حد و در نهایت آسیب دیدگی می‌نماید.

اگر تشک مطابق با مشخصات فردی و آناتومی بدن شخص نباشد، قطعاً در کنار آسیب رساندن به جسم او، لذت خواب راحت را نیز از وی سلب خواهد کرد. تشکی که ضمن ایجاد یک خواب راحت از ستون فقرات حمایت می‌کند، می‌تواند به کاهش کمر درد نیز کمک کرده و اجازه دهد ساختارهای ستون فقرات واقعاً استراحت کرده و در طول زمان خواب تجدید نیرو نمایند.

گاهی مواقع شاید انسان به دلیل خستگی بیش از حد و یا مصرف داروهای خواب آور، روی تکه سنگی نیز بخوابد؛ اما مهم این است که این خواب برای ما به چه قیمتی تمام خواهد شد و چه عوارضی را برای ما به دنبال خواهد داشت؟

### بررسی

## تاثیر تشک بر ستون فقرات

همان طور که می‌دانید، ستون فقرات دارای مهندسی شگفت انگیزی است که در واقع مهم‌ترین سیستم حمایتی در کل بدن می‌باشد. ستون فقرات متشکل از مهره‌ها و عضلات متصل به آن می‌باشد. این ساختار چنان برنامه‌ریزی شده که با توزیع فشار وارده که حاصل از حرکت است، به عنوان یک مکانیسم جذب و خنثی سازی فشار و ضربه عمل می‌کند.

کمر درد و مشکلات ستون فقرات اساساً به دنبال طرز غلط قرارگیری ستون فقرات اتفاق می‌افتند. به طوری که به جای توزیع فشار روی کل ستون فقرات، فشار بر روی نقاط خاصی از آن اعمال می‌گردد. در این صورت ناحیه‌ای که فشار غیر متعارف را تحمل می‌کند دچار آسیب می‌شود.

خواب اساساً دوره‌ای حیاتی به منظور استراحت و تجدید نیرو برای کل بدن خصوصاً ستون فقرات



## اما، نگران نباشید

وگال با تولید انواع تشک استاندارد و مورد تایید متخصصین اعم از طبی، طبی-فنری و سوپر طبی که متناسب با ارگونومی و آناتومی های مختلف می باشد، پشتیبانی مطمئن برای سلامت شما خواهد بود. ساختار این تشک ها به نحوی طراحی شده که خود را متناسب با اوزان مختلف، با آناتومی بدن شخص تطبیق داده و از ستون فقرات به طور کامل حمایت می نماید.

پیشنهاد ما این است که در هنگام خرید تشک با دراز کشیدن بر روی تشک مورد انتخابتان، آن را امتحان کنید. روی تشک به پشت دراز کشیده و دستتان را در گودی کمر خود فرو ببرید. اگر دستتان به راحتی داخل شد و یا فضای خالی زیادی وجود داشت، تشک برای شما سفت است و در صورتی که نتوانستید دستان را فرو ببرید، در واقع آن تشک برای شما خیلی نرم است. حتما در تشک های نرم احساس غرق شدن در تشک را نیز تجربه خواهید کرد.

## برجایت با اعتماد داشته باشید

## پاسخ سوال مسابقه پیامکی

شماره قبل

## اسامی برندگان

۱. خانم ف. کربلایی از اراک
۲. خانم ط. حسینی از شاهرود
۳. خانم خ. اسفندیاری از کرمانشاه
۴. آقای پرویز جعفری از کرمانشاه
۵. آقای عارف رفیعی پور از بوشهر
۶. آقای مجید خداینده لو از قم
۷. آقای احمد راستگو از قم

سوال: شرکت وگال چند نوع تشک (فنری، طبی، طبی-فنری و سوپر طبی) تولید می کند؟  
پاسخ: شرکت وگال مجموعاً ۲۵ نوع تشک از انواع مختلف فنری، طبی، طبی-فنری و سوپر طبی در سایزهای مختلف و مخصوص رده های سنی و وزنی متفاوت برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان تولید می کند. دلیل این تنوع محصول نیز، برآورده کردن نیازهای مصرف کنندگان عزیز مطابق با شاخص هایی چون سن، وزن، بیماری و ... می باشد.  
امیدواریم به هدف اصلی خود که کمک به ارتقا سطح سلامتی، بهداشت و آرامش در جامعه می باشد، رسیده باشیم.



انتخاب شماست سلامتی نیز حق شماست

# طرح تعویض تشک کهنه با تو

تشک، لایه ها و الیاف درونی تشک) که بایستی باز یافت شوند را خریداری می‌کند؟ ضایعاتی که به طور حتم حامل بیماری‌های متعددیست که حاصل سال‌ها استفاده مکرر و تعرق افراد مختلف بر روی تشک است. (صرف نظر از مستعمل بودن)

آیا این عمل انگیزه‌ای جز این در پی دارد که چنین تشک‌ها یا به عبارتی عوامل سرایت انواع بیماری‌ها را با روکش و کاوری جدید تریزین کرده و مجدداً برای مصرف به عنوان بستر خواب برای فروش روانه‌ی بازار کنند؟

بنابراین ما مصرف کنندگان هرگز در این عملکرد غیراخلاقی که عواقب نگران کننده‌ای خصوصاً برای اطفال در پی دارد همسو و شریک نخواهیم شد و ضایعات این چنینی خود را به کسانی می‌سپاریم که به روش‌های علمی و اصولی آن را باز یافت می‌نمایند تا در صنایعی که از حساسیت بهداشتی برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرند.

سوال: بعضی فروشندگان ما حاضرند تشک کهنه را با تو تعویض کنند؛ آیا این نوعی حمایت از مصرف کننده نیست؟ (خانم مظفر از تهران)

پاسخ:

گاهی مواقع انسان‌ها خواسته یا ناخواسته اهداف خود از آینده را نه به طور شفاف، بلکه به طور غیر مستقیم اظهار می‌دارند. این مطلب نیز از همین موارد است. به نظر شما یک واحد فروش یا تولید کالاهای خواب، با چه انگیزه‌ای تشک کهنه و مندرسی (فلزات درون



# رابطه بالش مناسب با پوست صورت و پف و کبودی زیر چشم

این بالش ها با قابلیت تطبیق پذیری عالی با بدن، از مفاصل و مهره های گردن و ستون فقرات هنگام خواب محافظت کرده و خوابی آرام و انرژی بخش را به ارمغان می آورند.



خوب بخوابید، جوان بمانید.

تهیه و تولید انواع مختلف بالش های طبی در مجتمع صنعتی وگال، گامی بلند در راستای تامین سلامتی روحی و جسمی مصرف کنندگان عزیز این مجتمع بوده است.

< بالش های مناسب و استاندارد در کنار حفاظت و حمایت از ستون فقرات، حامی سلامت پوست صورت نیز خواهند بود.



توتو



ارتو



مادو

یادمان باشد که راحت ترین حالت خواب، لزوماً بهترین حالت برای حفظ زیبایی و حفاظت از پوست نیست. یکی از دلایل عمده ی تسریع پیری چهره و چروک شدن پوست، خوابیدن روی صورت است. در این حالت پوست فشرده شده و گردش خون آن به اندازه کافی صورت نمی گیرد. بنابراین پوست صورت آسیب دیده و چین می خورد که در بلند مدت این چین و چروک در پوست صورتان ایجاد شده و باقی خواهد ماند.

خوابیدن به حالتی که سر نسبت به بدن پایین تر باشد نیز سبب جمع شدن آب در صورت و در نتیجه پف آلودگی صورت خواهد شد. متخصصین خواب، خوابیدن به پشت را توصیه کرده و تاکید می کنند که لازم است تا در هنگام خواب بالش مناسب و استاندارد زیر سر قرار گیرد تا سر پایین تر از بدن قرار نگیرد. در این صورت هم از آسیب دیدگی پوست جلوگیری می شود و هم شاهد ایجاد پف در صورت نخواهید بود.



کدام را می پسندید؟

انتخاب یک بالش خوب و مناسب نقش زیادی در خوابی راحت دارد؛ بالش های نامناسب یکی از عوامل بروز علائمی نظیر «سردردهای شدید» و «بی حس شدن شانه ها و بازوها» می باشند که در نهایت به بروز «آرتروز» منجر می شوند.

یکی از راه های جلوگیری از بروز چنین علائمی استفاده از بالش های هوشمند است که مطابق با ارگونومی بدن انسان تولید شده اند.

# آشنایی با افتخارات و استانداردهای مجتمع صنعتی وگال

نشان استاندارد اتحادیه اروپا

مجتمع صنعتی وگال اولین دارنده این استاندارد معتبر در زمینه تولید تشک و محصولات خواب در ایران می باشد.



دیگر استانداردهای بین المللی مجتمع صنعتی وگال:

مجتمع صنعتی وگال در مجموع دارای ۹ گواهینامه استاندارد بین المللی در زمینه تولید تشک و محصولات خواب می باشد.



افتخارات مدیریتی مجتمع صنعتی وگال:







# معرفی واحد R&D شرکت وگال



واحد تحقیقات و توسعه شرکت وگال «تولید کننده تشک و محصولات خواب» متشکل از متخصصان و پژوهشگرانی است که تمامی تلاش خود را در جهت دستیابی به آرزو و هدف خویش، که سلامتی و آرامش هموطنان عزیز است به کار بسته‌اند. این روزها بسیاری از مردم برای خوابی «راحت و عمیق» به راهنمایی کارشناسان نیاز دارند. از این رو کارشناسان و متخصصان واحد تحقیقات و پژوهش شرکت وگال تمرکز خود را بر ارائه روش‌های علمی و مناسب جهت دستیابی هموطنان عزیز به این هدف معطوف کرده‌اند. پروژه نشریه علمی «دانشنامه خواب» نمونه‌ای از پروژه‌های متعدد در دست اقدام این واحد است که حاصل ساعت‌ها پژوهش و تحقیقات محققان مجموعه صنعتی وگال است که در قالب نشریه‌ای داخلی و رایگان بصورت ماهانه در اختیار نمایندگان شرکت در سراسر کشور قرار خواهد گرفت.

## سلامتی شما آرزوی قلبی ماست

### مسابقه

– نشان CE که از جمله استانداردهای مجتمع صنعتی وگال است. دارای چه مفهومی و مزیتی است؟  
 (۱) شاخصی معتبر جهت سنجش کیفیت محصول  
 (۲) استاندارد معتبر و شناخته شده در سطح جهانی  
 (۳) مجوز صادرات به کشورهای اروپاییست  
 (۴) همه موارد  
 عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۹۲۰۲۶۹۲۰۰۵۰۰ 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: نیمه آذرماه ۹۳



[www.wegal.co.ir](http://www.wegal.co.ir)  
[Sleep@wegal.co.ir](mailto:Sleep@wegal.co.ir)

تتشك وگال  
ومحصولات خواب

WEGAL

Iran-Turkey joint production

Mattress &  
Merchandise Sleep

Tonight is very good night with the wegal

وگال اعتمادي ماركه

آدرس: بلوار شهيد بهشتي، كوچه ۳، ساختمان وگال

تلفن واحد فروش: ۰۲۵-۳۶۶۴۹۷۵۸

فكس واحد فروش: ۰۲۵-۳۶۶۰۴۸۳۲

تلفن خدمات پس از فروش: ۰۲۵-۳۶۶۴۹۷۵۷

شماره پيامك اختصاصي نشريه: ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲

دفتر پستي: ۱۰۰۵

[www.wegal.co.ir](http://www.wegal.co.ir)

[info@wegal.co.ir](mailto:info@wegal.co.ir)

Holder of 9 international certificates | دارنده ۹ گواهينامه بين المللي

