

دانش خواب و محصولات خواب

Sleep & Merchandise Sleep E n c y c l o p e d i a

تأثیر ساعات مختلف خواب بر بدن

خواب کافی عامل رشد کودکان

خواب مناسب و

حفاظت از ستون فقرات

خواب و زیبایی

مصاحبه اختصاصی با

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی





دانش خواب و محصولات خواب

Sleep & Merchandise Sleep E n c y c l o p e d i a

واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

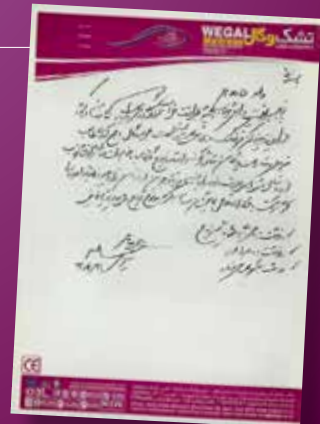
با همکاری ماهنامه تخصصی آشپزی و شیرینی پزی سانازسانیا

تاکنون بیش از ۱۶۰ اختلال مربوط به خواب شناخته شده است؛ مشکلات خواب علاوه بر این که باعث به خطر افتادن سلامت فرد می‌شوند، با ایجاد حوادث کار، تصادفات جاده‌ای و ترافیک، سلامت عمومی جامعه را نیز به خطر می‌اندازند.

با توجه به شیوع بالای اختلالات خواب، عدم آگاهی کافی جامعه از این اختلالات و به دنبال دستور مدیریت مجتمع صنعتی وگال، مینی بر آگاه‌سازی شایسته‌ی جامعه در این باره، با همکاری پزشکان مشاور در R&D، این مجتمع اقدام به گردآوری اطلاعات علمی و انتشار گاهنامه‌ای با عنوان "دانشنامه‌ی خواب و محصولات خواب" کرده است.

سلامتی شما آرزوی قلبی ماست

تهیه و تنظیم: حسین زمانی میقان

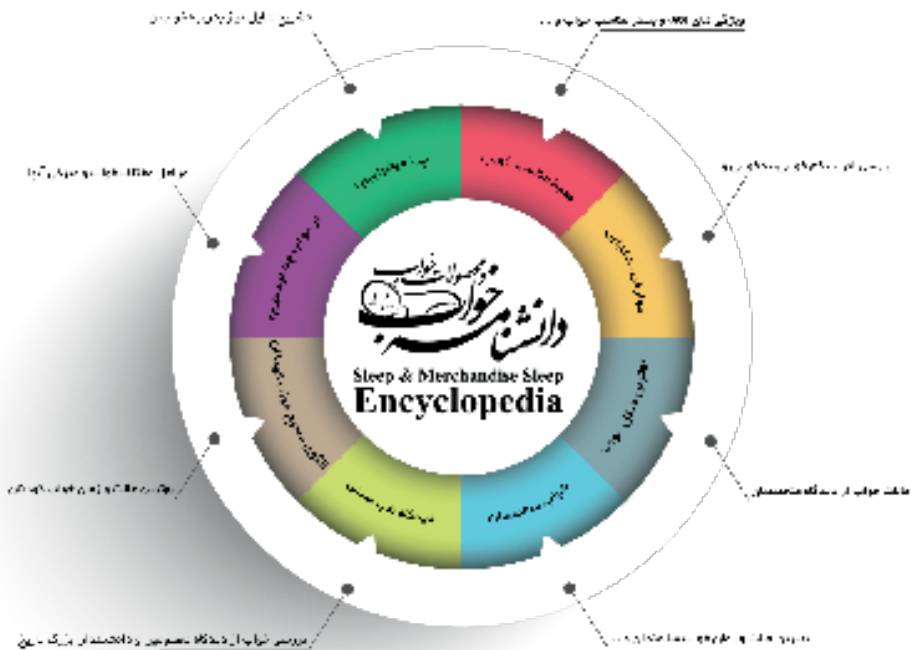


حرف ما

پزشکی خواب، بخشی از علم پزشکی است که به بهداشت خواب، اختلالات آن، تاثیر این اختلالات بر سیستم‌های مختلف بدن و فعالیت‌های روزمره‌ی فرد می‌پردازد.

بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که درمان برخی از بیماری‌ها، با اصلاح نظام خواب (خواب‌درمانی) امکان‌پذیر است. به همین دلیل، در بسیاری از کشورها، کلینیک‌های خواب، به‌منظور کنترل کلیه‌ی فرایندهای فیزیولوژیکی خواب راه‌اندازی شده‌اند. این کلینیک‌ها، بنا بر تشخیص متخصصین، با بستری نمودن بیماران (از ۱ تا چند روز)، بعد از شناخت کامل بیماری، نسبت به اصلاح درمان آن اقدام می‌کنند.

با توجه به اهمیت این موضوع و لزوم فرهنگ‌سازی مناسب در مورد خواب، در این دانشنامه و شماره‌های بعد، سری به دنیای عجیب خواب خواهیم زد و شما را از نتایج مطالعات و تحقیقات علمی، بر اساس نظر مشاورین متخصص شرکت، پزشکان و منابع معتبر، آگاه خواهیم کرد.



تأثیر ساعات مختلف خواب شبانه بروری بدن

شاید بارها شنیده باشید که اهمیت دادن به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامت بدن فوق العاده مهم است. برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم. به موارد زیر که طی مطالعات و بررسی های پزشکان و متخصصان به دست آمده دقت کنید تا اهمیت خوابیدن در زمان مناسب برای شما روشن گردد. امیدواریم با رانه ی این مطالب سهمی در تنظیم خواب و به دنبال آن سلامتی جسم شما داشته باشیم.

• شروع کاهش دمای بدن و زمان مناسب رفتن به رختخواب



این بازه، زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیرضروری که توسط آنتی اکسیدان ها انجام و هورمون خواب (ملاتونین) ترشح می شود. بدن در این ساعات آماده ی خوابی عمیق است. در این زمان، بهتر است بدن در حالت آرامش باشد؛ در غیر این صورت، اثر منفی بر روی سلامتی شما به جا خواهد ماند.

• از بین رفتن مواد سمی در کبد (پاک سازی مغز و تثبیت خاطرات)



در این بازه ی زمانی، ساخت هورمون ملاتونین افزایش می یابد و همچنین سطح هوشیاری، رو به کاهش است. شما در این زمان باید در خوابی عمیق باشید. عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد، پاک سازی مغز و عملیات تثبیت خاطرات نیز در این ساعات انجام می گیرد. دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از بدن دفع نشوند و به عبارتی، بدن، انرژی مناسب، جهت فعالیت های روزانه خود را بازیابی نکند.

• رسیدن به حداقل سطح هوشیاری و سم زدایی در کیسه ی صفرا



در این زمان، سطح هوشیاری به حداقل می رسد و عملیات سم زدایی در کیسه ی صفرا، طی خوابی عمیق، به طور مناسب انجام می شود. توجه داشته باشید که اکثر سوانح و مشکلات، ناشی از کاهش سطح هوشیاری، مانند تصادفات جاده ای و... در این حالت رخ می دهد.

دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از بدن دفع نشوند

• رسیدن بدن به کمترین دمای خود و افزایش احتمال حملگی آسمی



در این مرحله، دمای بدن به حداقل رسیده و عملیات از بین بردن مواد سمی، در ریه آغاز می‌شود و تولید هورمون ملاتونین رو به کاهش است. سرفه‌های شدید و عطسه، در این مرحله بسیار زیاد پیش می‌آید.

• زمان مناسب برای بیداری و آغاز فعالیت‌های روزانه



دمای بدن، در ساعات ابتدایی صبح پایین است. عملیات هضم غذا در روده‌ی بزرگ آغاز شده است. خون غلیظتر شده و فشار خون به حداکثر رسیده است. این بازه‌ی زمانی، برای بیداری و شروع فعالیت‌های روزانه، بسیار مناسب است.

• کاهش انرژی بدن و زمان مناسب برای تغذیه



در این هنگام، بدن در بالاترین سطح هوشیاری است. اکنون بهترین زمان برای تغذیه است. سطح انرژی کاهش یافته و بدن، آماده‌ی جذب مواد مغذی است.

پس از اتمام تعطیلات طولانی رسمی، در بین بسیاری از کارمندان، نشانه‌های خستگی و کسالت، پس از بازگشت به فرآیند کار اداری دیده می‌شود؛ دلیل این امر، بیدار ماندن تا نیمی از شب و قرار دادن بدن، در حالت سردرگمی است. بدن پس از این تغییرات، نمی‌تواند انرژی خود را بازیابی کند. توصیه‌ی مهم پزشکان و متخصصان در این دوران، عدم تغییر و دگرگونی در برنامه‌ی خواب است.

در بررسی‌ها و تحقیقات پزشکان، کم‌خوابی در بلندمدت، عوارض شناخته‌شده‌ای دارد. برخی از این عوارض، افزایش فشار خون، حملگی قلبی، سکتته، افسردگی و سایر اختلالات خلقی و رفتاری است.

یک مطالعه‌ی طولانی مدت ۱۵ ساله که توسط محققان دانشگاه Yale آمریکا صورت گرفته است، نشان می‌دهد کسانی که کم‌تر از ۶ ساعت یا بیش‌تر از ۸ ساعت در طی روز می‌خوابند، بیش‌تر از کسانی که به طور متوسط حدود ۷ ساعت می‌خوابند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

کم‌خوابی همچنین به طور مستقیم، تاثیری جدی بر کاهش تمرکز افراد و در نتیجه بروز حوادثی نظیر تصادفات رانندگی دارد.

منبع: آکا ایران



چرا برخی زود پیر می‌شوند؟ خواب و زیبایی



تحقیقات علمی ثابت کرده است که بی‌خوابی و بدخوابی، می‌تواند عوارض زیاد و مختلفی برای پوست انسان ایجاد کند. در طول روز، در سیستم عصبی، تغییرات و فعل و انفعالاتی ایجاد می‌شود که لازمه‌ی زیبایی و بازسازی آن، خواب خوب و کافی است. هنگام خواب، دستگاه گوارش استراحت می‌کند. متخصصین معتقدند خواب کافی، سبب تنظیم متابولیسم بدن و دفع مواد زائد و سمی، از عضلات کبد و پوست خواهد شد؛ در نتیجه برای داشتن پوستی سالم، خواب خوب، اولین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین گزینه است.

خواب شبانه‌ی کافی، پادزهر استرس است؛ از این رو، در روزی که پس از یک خواب خوب و راحت شروع می‌شود، آثار شادابی، در چهره و پوست فرد به چشم می‌خورد و رفع خستگی در عضلات، کاملاً محسوس است.



در مقابل، آثار کم‌خوابی در طولانی مدت، به‌طور مداوم، باعث بالا رفتن سطح

هورمون‌های استرس و کاهش سطح ایمنی بدن می‌شود. استرس و کاهش امنیت بدن، می‌تواند باعث چین و چروک‌های زودرس، شل شدن پوست و تیره‌گی دور چشم شود ضمناً کاهش سطح ایمنی بدن، باعث بدخیمی در عوارض پوستی نیز می‌شود. در عین حال خواب خوب، می‌تواند فرآیند رشد را بهبود بخشد.

برای داشتن پوستی
سالم، خواب خوب،
اولین، در دسترس‌ترین و
کم‌هزینه‌ترین گزینه است

از آنجا که هورمون‌های رشد، تنها در شب فعال‌اند (دقیقاً زمانی که بدن، در حال استراحت است)، نتیجه اصلی خواب خوب، جایگزینی سلول‌های مرده با سلول‌های تازه -توسط هورمون رشد- است که علاوه بر تاثیر بسیار مهم در رشد و بلوغ کودکان، درخشش طبیعی پوست و زیبایی چهره را در پی دارد.

در انتها باید گفت:
بزرگ‌ترین بازنده‌ی کم‌خوابی، پوست خواهد بود.

نتیجه اصلی خواب خوب،
جایگزینی سلول‌های مرده
با سلول‌های تازه -توسط
هورمون رشد- است

مادران و کودکان خواب کافی، عامل رشد کودک

خواب نیز مانند تغذیه، از عوامل مهم رشد در کودکان است. بدخوابی و نداشتن استراحت کافی می‌تواند اثر مخربی بر روند رشد بگذارد. تنظیم خواب و بیداری کودکان، ممکن است به دلایل مختلف به هم بخورد. در این شرایط، کودک بدخلق و دائم موجب تشویش و نگرانی خانواده می‌شود. بدخوابی کودک، علاوه بر تشویش ذهنی و روانی برای خود و خانواده‌اش، رشد جسمی او را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. فعالیت کودکان و مصرف انرژی بیش از حد در سنین پایین، نیاز به زمان مناسبی برای بازیابی انرژی از دست رفته دارد. از سوی دیگر، سرعت زیاد رشد جسمی در کودکان، نیازمند زمانی مناسب برای آرامش جسم و انجام عملیات رشد در اوست. توجه به خواب کافی و مناسب کودک، از اهمیت بسزایی در سلامت و رشد جسمی و روحی کودک برخوردار است.

راهکارهای پیشنهادی ما ...

- در شمارگان قبل، به راهکارهایی جهت آماده کردن کودک برای خواب و هدایت او به سمت رختخواب، اشاره کردیم:
- ✓ اعلام زمان خواب و اتمام روز، توسط شی سوم (زنگ ساعت و...) جهت کاهش اعتراض کودک؛
- ✓ پوشیدن لباس مناسب برای خواب؛
- ✓ مصرف تنقلات مناسب و سبک، شامل پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها (مثلاً تکه‌ی کوچکی پنیر)؛
- ✓ عدم استفاده از نوشیدنی‌ها و مواد کافئین‌دار و مُدرر؛
- ✓ قصه گفتن و پخش فیلم مورد علاقه‌ی کودک؛
- ✓ از راهکارهای دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد، تنظیم فعالیت‌های فیزیکی و جسمی کودک، در طول روز است.

روز موجب احساس امنیت، آرامش، نزدیکی و صمیمیت در میان افراد خانواده شود.

قبل از خواب با کودکان در مورد مسائل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد صحبت کنید. آماده کردن لباس‌های مدرسه و مرتب کردن کتاب‌های فردا، برنامه‌ی مناسبی برای کودکان بزرگ‌تر خواهد بود. پس از رفتن به رختخواب، به تدریج از توجه‌تان نسبت به کودک کم کنید و دیرتر به بهانه‌های او پاسخ دهید؛ آن‌ها گاهی به برخورد قاطع شما نیاز دارند تا عادات مناسبی برای خود برگزینند. کودک خود را تشویق کنید که در مورد مشکل‌اش با شما صحبت کند. این کار به شما در درک بهتر مسائل، کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که والدین، پدربزرگ، مادر بزرگ و پرستار کودک باید در مورد چگونگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک، با یکدیگر هماهنگ باشند. ناهماهنگی در برخوردها و توصیه‌ها، موجب برهم خوردن برنامه‌ی شما و سردرگمی فرزندان در ایجاد عادت مناسب خواب‌اش خواهد شد.

پرتحرک، فعالیت‌هایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه یا تماشای تلویزیون را جایگزین کنید. **انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش** مثل حمام با آب گرم، ماساژ قبل از خواب و نوازش کودک نیز راهکارهای مناسبی جهت آماده‌سازی کودک، برای خواب خواهد بود. همان‌طور که در شمارگان قبل توضیح دادیم، برنامه‌ی خواب و فعالیت مناسب برای کودک باید با شرایط خواب اعضای دیگر خانواده نیز هماهنگ و متناسب باشد. فراموش نکنید که در عین انعطاف‌پذیر بودن با کودک، داشتن برخورد قاطع با او را نیز تمرین کنید. الگویی را که تصمیم به ادامه‌ی آن ندارید شروع نکنید زیرا این موضوع، عواقب نامناسبی خواهد داشت. برنامه‌ی شبانه، باید در کل

اگر فرزندان با بی‌خوابی یا تاخیر در خواب شبانه مواجه است، سعی کنید فعالیت‌های بدنی کودک (مانند بازی کردن، فعالیت‌های ورزشی و...) را در طول روز افزایش دهید و تلاش کنید شرایطی را فراهم کنید که کودک، انرژی خود را به‌خوبی مصرف کند و خسته شود. توجه داشته باشید که کودکان، پیش از خواب باید آرام باشند تا برای خوابیدن آماده شوند بنابراین بازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند، برای ساعات قبل از خواب مناسب نیستند. به تدریج از هنگام غروب به بعد، فعالیت کودک را کاهش دهید و به‌جای بازی‌های

تاریخچه وگال



برگزیده همایش مدیران
تولیدکننده برتر



اعطای نشان عالی مدیریت به
مهندسی حمیدرضا عالمی

تشک وگال در سال ۲۰۰۳ میلادی فعالیت خود را با همکاری متخصصین ترکیه‌ای در شهرک صنعتی شکوهیه آغاز کرد و علت این انتخاب نزدیک بودن به پایتخت، فرودگاه و نهایتاً سهولت رفت و آمد تکنسین‌های ترک بود. در سال‌های نخست تمامی مواد اولیه‌ی لازم از قبیل اسکلت و رویه‌های نقش‌دوزی شده و حتی کپسول‌های هوا از ترکیه وارد و با نظر مستقیم مهندسین ترک مستقر در کارخانه صرفاً فرآیند مونتاژ صورت می‌گرفت و درصد قابل توجهی از تولیدات به کشورهای عربی حاشیه‌ی خلیج فارس و آذربایجان صادر می‌گردید.

اما در سال‌های اخیر با تحولات صورت گرفته در سطح مدیریتی و نیز با مساعدت دولت جمهوری اسلامی ایران نسبت به ورود دستگاه‌های مولد از کشور ترکیه و اروپا اقدام گردید. که این اقدام باعث شد تا فرآیند عملیاتی تولید بیشتر توسط مدیران و مهندسین ایرانی و با نظارت مهندسین ترکیه‌ای صورت پذیرد. همچنین به صورت مستمر به روزرسانی تکنولوژی‌ها و نیز دریافت متدهای جدید از آن کشور صورت خواهد گرفت.

اکنون نیز با توجه به استقبال بی‌نظیر خریداران ایرانی که بیشتر کیفیت را مدنظر قرار می‌دهند، درصد قابل توجهی از ظرفیت تولید این واحد در ایران اسلامی عرضه می‌گردد. در سال ۱۳۸۷ نیز به همت والای مهندسین و تکنسین‌های ایرانی، عضویت مجموعه در شبکه جهانی کیفیت ukas انگلستان و دریافت استاندارد بین‌المللی ISO ۹۰۰۱ از کمپانی URS انگلستان ارمغانی نور را به صنعت مملکت نوید داد.

همچنین مجتمع صنعتی وگال اولین دارنده‌ی نشان استاندارد اتحادیه اروپا CE در زمینه تولید تشک و محصولات خواب در کشور می‌باشد. این مجتمع در مجموع دارنده ۹ استاندارد معتبر بین‌المللی می‌باشد.

حفظ سلامتی ستون فقرات و جلوگیری از بیماری‌های ریوی و پوستی مصرف‌کنندگان همواره یکی از اصولی‌ترین و برجسته‌ترین شاخصه‌های مدنظر شرکت در پروسه تولید از زمان شروع به کار بوده و هست. کیفیت تشک‌ها و محصولات خواب وگال مورد تایید بسیاری از متخصصین و پزشکان مربوط قرار گرفته است.



جهت خرید آنلاین
(به همراه تخفیف و
حمل رایگان) به سایت
شرکت مراجعه فرمایید:

WWW.WEGAL.CO.IR

سلامتی

شما

آرزوی قلبی

ماست



برگزیده هشتمین همایش امتنان
ازز کارآفرینان برتر استان قم



برگزیده دومین جشنواره ملی
تجلیل و تکریم از مدیران اشتغال‌زا



شرکت برتر در همایش
استاندارد و جامعه



اعطای تقدیرنامه از طرف رئیس
شورا و مرکز ملی رقابت
دکتر جمشید پژوهان



نشان مرغوبیت کالا



برگزیده سومین همایش منتخبین
برندهای صنعت، معدن و تجارت



برگزیده همایش تولید ماندگار و
چهره‌های ماندگار
صنعت، معدن و تجارت



برگزیده همایش ملی نام‌آوران
عرصه تولید و رضایتمندی مشتری



هم‌اکنون مجتمع صنعتی وگال با بهره‌گیری از ۱۲۹ نماینده رسمی و
انحصاری، یکی از قوی‌ترین سیستم‌های توزیع و ارائه‌ی خدمات پس از
فروش و گارانتی در کشور را دارا می‌باشد.



مصاحبه با متخصص طب فیزیکی و توانبخشی



در این صفحات، جناب آقای علی اصغر قیومی (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی) پاسخ سوالات شما، در رابطه با بستر مناسب خواب، وضعیت ستون فقرات و بیماری‌های آن، از قبیل دیسکوپاتی کمر را در قالب مصاحبه‌ای توضیح داده‌اند که در ادامه، به آن‌ها خواهیم پرداخت:

دیسک و دردهای مرتبط با ستون فقرات چگونه پدید می‌آیند؟

بیماری‌های دیسک زمانی ایجاد می‌شود 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 گسترده است.

دیسک کمر، به دنبال فشار بر روی عصب به وجود می‌آید. درد تیرکشنده، احساس گزگز و سوزش 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 بر روی عصب، علاوه بر درد تیرکشنده، ممکن است سایر حس‌ها بیش‌تر تحریک شوند و در مسیر عصب، احساس گزگز و سوزش شدن به وجود آید. اگر فشار بیش‌تر باشد می‌تواند موجب اختلال در عملکرد رشته‌های حرکتی و کاهش قدرت در محدوده‌ی عصب شود.

ستون فقرات از اجزای مهم سیستم اسکلتی بدن است. ستون فقرات علاوه بر اسکلت‌بندی و شکل‌دهی به فرم بدن و نقش آن در حرکات انسان، یکی از مهم‌ترین قسمت‌های

سیستم عصبی بدن، یعنی نخاع را در خود جای داده است و از آن محافظت می‌کند. ستون فقرات، شامل هفت مهره‌ی گردنی، دوازده مهره‌ی پشتی، پنج مهره‌ی کمری و یک استخوان خاجی است. در وسط مهره‌ها حفره‌ای قرار دارد. بنابراین وقتی مهره‌ها روی هم قرار می‌گیرند، مجموعاً به شکل لوله در می‌آیند. این لوله، محل قرارگیری نخاع است. نخاع، رابط بین مغز و اندام‌های محیطی و احساسی است. ارتباط نخاع با اندام‌ها، از طریق عصب‌های خروجی نخاع صورت می‌گیرد که وارد سایر اندام‌ها می‌شوند. این عصب‌ها شامل اندام‌های حسی و حرکتی هستند. کار رشته‌های حرکتی، رساندن فرمان‌های حرکتی از مغز به اندام‌ها است و رشته‌های حسی نیز حس‌های محیطی از جمله گرما، سرما، لامسه، درد و فشار را به مغز مخابره می‌کنند.

دیسک‌ها ساختمان‌هایی شبیه بالش هستند که در بین مهره‌ها قرار دارند. یک دیسک، شامل یک بافت محکم لیفی در اطراف و یک هسته‌ی قابل انعطاف ژلاتینی است. دیسک‌ها، علاوه بر اینکه ۲۵٪ طول ستون فقرات را شامل می‌شوند، امکان ایجاد حرکت بین مهره‌ها را فراهم می‌کنند. آن‌ها نقشی شبیه به کمک فنر در خودرو دارند که وظیفه‌ی جذب و خنثی‌سازی شوک‌های وارد شده به ستون فقرات را بر عهده دارند.

بستر مناسب، ضمن ایجاد آرامش، باید از سه انحنای طبیعی ستون فقرات، به‌خوبی محافظت کند

بالش مناسب، ضمن حمایت از سر و گردن، باید دارای قوام متعادل باشد. ارتفاع بالش مناسب نیز به فرم مناسب خواب (به پهلو یا پشت) بستگی دارد. در

حالت خوابیده به پهلو، لازم است فاصله گوش تا سطح تشک، به گونه‌ای پُر 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 نیز باید ستون فقرات گردنی، در راستای ستون فقرات پشتی قرار گیرد. افرادی که عادت دارند به پشت بخوابند لازم است از بالش‌های کوتاه‌تری استفاده کنند. به طوری که گردن با سطح افاق، زاویه ۲۰ درجه بسازد.

بهترین وضعیت برای خواب، به پهلو (حالت جنینی) و در حالتی است که بالش کوچک، بین دو زانو باشد 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 بر 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.

بالش‌های مناسب برای خواب، چه ویژگی‌هایی دارند؟

ستون فقرات در کل دارای سه انحنا طبیعی در ناحیه گردن، پشت و کمر است. مراقبت از ستون فقرات و این سه قوس، نه تنها در هنگام فعالیت‌های روزمره، بلکه در هنگام استراحت و خواب

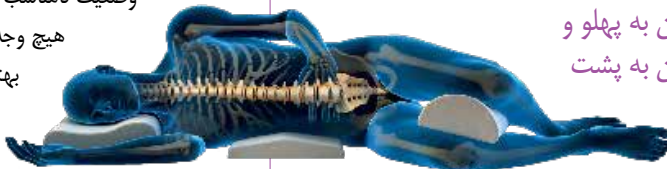
نیز امری بسیار مهم و قابل توجه است زیرا خواب یک سوم از زندگی انسان را پُر می‌کند. در هنگام استراحت، گردش خون در ستون فقرات، بهبود می‌یابد که نتیجه‌ی آن، نوعی شستشوی مواد زائد است که آن‌ها از دلایل ایجاد خستگی عضلانی‌اند. ضمناً در طول خواب، آب نهفته در دیسک‌ها که در جریان فعالیت‌های روزانه کاهش یافته‌اند، بازبایی می‌شوند. بنابراین لازم است به دو مقوله‌ی بستر خواب مناسب و نحوه‌ی خوابیدن مناسب، توجه کافی شود. بستر مناسب، ضمن ایجاد آرامش، باید از سه انحنا طبیعی ستون فقرات، به خوبی محافظت کند.

بستر مناسب، معمولاً سفتی متعادلی دارد یعنی نه آنقدر سفت است که مانع از خواب راحت شود و نه آنقدر نرم است که بدن در آن فرو رود. با توجه به این موارد، تشک مناسب برای یک فرد سنگین وزن، با یک فرد سبک وزن، تفاوت‌هایی دارد که لازم است مورد توجه شرکت‌های سازنده و همچنین مصرف‌کنندگان در هنگام خرید قرار گیرد.

بهترین وضعیت برای خوابیدن چگونه است؟

پزشکان و متخصصان عزیز پذیرای مطالب و توصیه‌های علمی شما، جهت انتشار در دانشنامه هستیم

بهترین حالات برای خواب، خوابیدن به پهلو و خوابیدن به پشت است



پل ارتباطی بین ما و شما:
Sleep@wegal.co.ir

تشک کالایی پزشکی - درمانی



از آنجا که بخش قابل توجهی از عمرمان را روی تشک یا به طور کلی بستر خواب می‌گذرانیم، خواب از اهمیت به سزایی در سلامت جسمی و روحی ما برخوردار است. شاید کمتر کسی توجه داشته باشد که ۲۰ سال از عمر فردی ۶۰ ساله، در خواب سپری می‌شود. کیفیت این خواب ۲۰ ساله، در کیفیت و چگونگی ۴۰ سال باقی‌مانده، تاثیر فراوانی خواهد داشت.

برخی بر این باورند که کهنگی تشک و مدت استفاده از آن، تا زمانی است که سازه‌ی داخلی آن، تغییر صورت نداده است و الیاف درونی آن، خارج نشده است اما متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند که تشک را باید حداکثر هر ۳ سال یک‌بار (در صورت استفاده از هر دو طرف تشک) تعویض کنید. استفاده بیش از اندازه از یک تشک، علاوه بر این که مقاومت اولیه و استاندارد مصرف تشک را از بین می‌برد، به دلیل تعریق انسان می‌تواند مکانی مناسب برای اجتماع قارچ‌ها، کپک‌ها و گرد و غبار باشد که در پی آن‌ها، به وجود آمدن انواع آلرژی و حساسیت‌های تنفسی و پوستی طبیعی است.

بنابراین باید علاوه بر توجه به کیفیت تشک، نوع ساخت و سازه‌ی درونی آن و همچنین دارا بودن استانداردهای روز دنیا، تشک خود را در صورت استفاده‌ی مناسب و اصولی، حداکثر بعد از ۳ سال تعویض نمایید. به عبارت بهتر، تاریخ انقضای تشک، حداکثر ۳ سال است.



استفاده اصولی و مناسب از تشک و بهره‌وری حداکثری

به منظور استفاده اصولی، مناسب و بهره‌بردن حداکثر از تشک خوابتان لازم است به این نکات توجه نمایید:

۱. تشک خود را هر ۳ الی ۵ ماه یک بار پشت و رو کنید.
۲. هر ۴ ماه یک بار تشک خود را ۱۸۰ درجه بچرخانید.
۳. حتما از رویه (پد) مناسب و استاندارد بر روی تشکتان استفاده نمایید. به خاطر داشته باشید که ضمانت‌های چندین ساله ضمانت‌های ساختاری می‌باشد، نه ضمانت بهداشتی. در صورت استفاده‌ی مناسب، ساختار درونی (اسکلت و...) تشک قابل ضمانت است؛ اما اگر بهداشت خودتان و عزیزانتان برای شما اهمیت دارد، بعد از مدتی این کالا را تعویض کنید. تشک یک کالای پزشکی درمانیست. برای کسب سلامتی ماندگار به ما اعتماد کنید. سلامتی شما آرزوی قلبی ماست Wegal.co.ir



تشک و سلامت مصرف‌کننده

متخصصان معتقدند همان‌طور که مسواک را هر نوع مارک و کیفیتی بعد از مدتی بایستی تعویض کرد، تشک نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ چراکه مسواک بعد از هر مدتی استفاده ضمن اینکه دچار فرسایش می‌شود، خود ناقل بسیاری از بیماری‌ها خواهد بود.



با بالش‌های وگال خوب بخوابید، جوان بمانید

رابطه‌ی بالش مناسب
با پوست صورت،
پُف و کبودی زیر چشم

یادمان باشد که راحت‌ترین حالت خواب، لزوماً بهترین حالت برای حفظ زیبایی و حفاظت از پوست نیست. یکی از دلایل عمده‌ی تسریع پیریِ چهره و چروک شدن پوست، خوابیدن روی صورت است. در این حالت، پوست فشرده می‌شود و گردش خون، به اندازه‌ی کافی صورت نمی‌گیرد؛ بنابراین پوست صورت آسیب می‌بیند و چین می‌خورد. خوابیدن به حالتی که سر نسبت به بدن پایین‌تر باشد نیز سبب جمع شدن آب در صورت و در نتیجه پف‌آلودگی آن خواهد شد.

متخصصین خواب، خوابیدن به پشت را بیش‌تر از خوابیدن بر روی شکم توصیه می‌کنند. آن‌ها به استفاده از بالش مناسب و استاندارد در هنگام خواب تاکید می‌کنند. با استفاده از بالش‌های وگال، سر پایین‌تر از بدن قرار نمی‌گیرد. بالش‌های وگال، هم از آسیب‌دیدگی پوست و هم از ایجاد پُف در صورت جلوگیری می‌کنند.

حفاظت از ستون فقرات گام اول: بالش مناسب

بالش خوب و

مناسب، نقش زیادی

در خواب راحت دارد؛ استفاده از بالش

نامناسب، یکی از عوامل بروز علائمی نظیر **"سردردهای شدید"** و **"بی‌حس شدن شانه‌ها و بازوها"** است که در نهایت، به بروز **"آرتروز"** منجر می‌شوند.

یکی از راه‌های جلوگیری از بروز چنین علائمی، استفاده از بالش‌های هوشمند است که مطابق با ارگونومی بدن انسان طراحی و تولید شده‌اند. این بالش‌ها، با قابلیت مطابقت عالی با بدن به هنگام خواب، از مفاصل و مهره‌های گردن و ستون فقرات محافظت می‌کنند و خوابی آرام و انرژی‌بخش را برای فرد به ارمغان می‌آورند و حامی سلامت پوست صورت نیز خواهند بود.

تهیه و تولید انواع بالش‌های طبی، در **مجتمع صنعتی وگال**، گامی بلند در راستای تأمین سلامت روح و جسم مصرف‌کنندگان عزیز این مجتمع بوده است.



توتو



ارتو

مادو

گارانتی‌های بدون استفاده

تولیدکنندگان مدرن و امروزی، که براساس اصول علمی و آکادمیک، محصولات مربوط به خواب، مخصوصاً تشک تولید می‌کنند، همواره حرفه‌ای عمل می‌کنند. آن‌ها سلامتی مصرف‌کننده و خانواده‌ی او را از اهداف اصلی خود قرار می‌دهند. اما عده‌ای کارگاه غیرحرفه‌ای و غیراستاندارد نیز هستند که تنها مستطیلی با شکل و شمایل هندسی تشک می‌سازند و بدون رعایت حداقل اصول بهداشتی و ایمنی سازه‌ای، محصول‌شان را به بازار ارائه می‌دهند. اگر واقعیت خطرناک این محصولات برای خانواده‌ها مشخص شود حتی حاضر نخواهند بود لحظه‌ای بر روی این جعبه‌های خطرناک استراحت کنند. در این صورت، ادعاهای فریبنده و کاذب، نظیر ضمانت‌نامه‌های بلندمدت یا شباهت‌های نمادین به برنده‌های اروپایی و غربی و ظاهری شیک و فریبنده، مشکل این محصولات را حل نخواهد کرد.

مهم‌ترین نکته در این رهگذر، داشتن شناختی کامل و انجام تحقیقی جامع برای تهیه‌ی کالای پزشکی - درمانی و نه یک کالای تزئینی و زیبا به‌عنوان کالای خواب است.

آیامی‌دانید تشک و بالش تاریخ انقضادارند؟

شاید شما هم فکر کنید که تشک و بالش‌هایی که از آن استفاده می‌کنید، هرگز کهنه نمی‌شود و تاریخ مصرف ندارد اما متخصصان بهداشت، توصیه می‌کنند که تشک‌های خود را هر ۳ سال یک‌بار (در صورت استفاده از هر دو طرف تشک) و بالش خود را هر ۱۰ تا ۱۴ ماه یک‌بار تعویض کنید. استفاده بیش از اندازه از یک تشک یا بالش، علاوه بر از بین بردن مقاومت اولیه و ایجاد قوس‌هایی خطرناک برای شکل بدن و ستون فقرات، می‌تواند محلی مناسب برای اجتماع و رشد انواع قارچ‌ها، کپک‌ها و گرد و غبار باشد و سبب ایجاد انواع آلرژی‌ها و حساسیت‌ها شود.

به جمع مشترکین دانشنامه‌ی خواب پیوندید

شما می‌توانید به نشانی
SLEEP@WEGAL.CO.IR نامه‌ی الکترونیکی ارسال نمایید؛

یا از طریق
شماره‌ی پیامک ۵۰۰۲۶۹۲۰۹۲
با ما در ارتباط باشید.



مسابقه پیامکی

نشان CE که از جمله استانداردهای مجتمع
صنعتی وگال است، دارای چه مفهوم و
مزیتی است؟

- ۱ شاخصی معتبر جهت سنجش کیفیت محصول
- ۲ استاندارد معتبر و شناخته‌شده در سطح جهانی
- ۳ مجوز صادرات به کشورهای اروپایی
- ۴ همه موارد

• عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره‌ی
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، تا پایان
تعطیلات نوروز (۱۳ فروردین سال ۹۴)

وکیل اعتماد ماندگار

وکیل
wegal

طرح فروش ویژه محصولات وگال

خرید ماندگار
اول مشاوره سپس خرید

مزایای شرکت در طرح

- مشاوره رایگان کارشناسان و متخصصین، راهنمای انتخابی مطمئن و ماندگار
- حمل رایگان تا درب منزل
- اشتراک نشریه‌ی تخصصی دانشنامه‌ی خواب (اولین نشریه‌ی تخصصی در زمینه‌ی خواب در کشور)

نحوه‌ی ثبت‌نام
و شرکت در طرح
خرید ماندگار

از طریق وبسایت وگال:
www.wegal.co.ir

از طریق تلفن:
۰۲۵-۳۱۶۲۸

از طریق پیامک:
۳۰۰۰۲۷۲۷۵