

شماره ششم
پاییز ۹۴

دانش خواب و محصولات خواب

Sleep & Merchandise Sleep Encyclopedia



رابطه خواب با تثبیت
خاطرات و آموخته ها



رابطه موبایل
و اختلال خواب



لزوم استفاده
از محافظ تشک



آسیب های ناشی از
بستر خواب نامناسب



دمای مناسب برای اتاق
خواب کودک چقدر است؟



دانش خواب و محصولات خواب

Sleep & Sleep Merchandise Encyclopedia

کارم از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

پژشکی 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 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



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 می شود.

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 می زنیم 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 می سازیم.

فهرست

۳ اثرات کم خوابی و بد خوابی

۵ خواب، خاطرات و یادگیری

۶ موبایل و اختلال خواب



۷ دمای مناسب اتاق خواب کودک

۱۱ جعبه های ظاهر فریب

۱۲ محافظ تشک



۱۳ آسیب های ناشی از بستر خواب نامناسب

۱۵ چرا وگال؟

۱۷ مشاوره تخصصی و آنلاین

۱۸ اسامی برندگان مسابقه قبل و مسابقه پیامکی این شماره



گاهنامه تخصصی

شماره ۶

پاییز ۱۳۹۴

کاری از واحد R&D
مجتمع صنعتی وگال

سر دبیر:
حسین زمانی میقان

گرافیک و صفحه آرایی:
حسین شفیعی

تحقیق و تحریر:
محمود عینی
طیبه حسینی

ویراستار:
محمد شاهد نجفی

با همکاری پزشکان مشاور
مجتمع صنعتی وگال

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

اثرات کم خوابی و بی خوابی

در این قسمت به جمع بندی مطالب شمارگان گذشته در رابطه با اثرات سوء ناشی از کم خوابی و بی خوابی خواهیم پرداخت.

بی خوابی از جمله مشکلات رایج میان انسان‌ها در دوران معاصر است. دل‌مشغولی‌های بیش از حد انسان‌ها، آن‌ها را دچار کم خوابی می‌کند که این موضوع می‌تواند از نظر جسمی و روانی اثرات مخربی بر سلامت افراد داشته باشد.

در جوامع شهری امروزی، بی خوابی یکی از مشکلاتی است که می‌توان آن را در شمار بسیار زیادی از افراد به وضوح مشاهده کرد. علیرغم این که عموم افراد جامعه از اهمیت میزان مناسب و مورد نیاز بدن انسان انسان به خوابیدن آگاه هستند، اما باز هم شاهد کم خوابی مخصوصا در میان جوانان هستیم.

این روزها یکی از دلایل اصلی بروز عارضه کم خوابی و بد خوابی در میان خانواده‌های ایرانی تغییر سبک زندگی است. اغلب جوانان پس از بازگشت از محل کار یا دانشگاه، اموری مانند تماشای تلوزیون، وبگردی، حضور در شبکه‌های اجتماعی و ... را امری ضروری برای

خود تلقی کرده و در نتیجه خود را از داشتن استراحت کافی و خواب مورد نیاز محروم می کنند.

در ادامه تعدادی از اثرات مخرب و سوء ناشی از کم خوابی و بی خوابی را که در شمارهای گذشته نیز به آنها اشاره شده بود را مرور خواهیم کرد.

مشکلات جسمی

کاهش تمرکز

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

کاهش قدرت یادگیری

مطالعات دانشمندان حکایت از این دارد که تعطیلات ساعت آغاز به کار مدارس راهنمایی از ساعت ۷:۳۰ به ۸:۳۰ منجر به بالا رفتن نمره ی دانش آموزان در شماری از درس ها شده است.

اختلال در تکلم

بی خوابی تاثیر شگرفی روی نحوه حرف زدن افراد دارد. در یک آزمایش، افرادی که برای ۳۶ ساعت بیدار ماندند، به صورت متمادی از واژه های تکراری استفاده کردند. این افراد با تن صدای ثابت، بسیار آرام و تقریباً نامفهوم کلمات را ادا می کردند.

اختلال حافظه و شناخت

بررسی های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که محرومیت از خواب، توانایی مغز برای ایجاد حافظه جدید را کاهش می دهد.

افسردگی، اضطراب و انزوا

کم خوابی تحمل پذیری فرد را کاهش داده، وی را پرخاشگر و عصبی می کند، به حدی که ممکن است به بروز رفتارهای ناگهانی و غیر قابل پیش بینی منجر شود.

سر درد و کاهش بینایی

کم خوابی می تواند مشکلاتی را در بینایی افراد ایجاد کند که می توان به ایجاد دید توتلی، دو بینی و تار شدن بینایی اشاره کرد.

مشکلات گوارشی

از هر ۲۵۰ آمریکایی یک نفر به بیماری التهاب روده مبتلا است. با استمرار کم خوابی، سندروم التهاب روده شدیدتر می شود. به طوری که عامل حدود ۱۵٪ این بیماری، کم خوابی است.

بالا رفتن فشار خون

بر اساس یافته های محققان، افرادی که در هر شبانه روز تنها ۴ ساعت می خوابند در مقایسه با افرادی که ۸ ساعت می خوابند، ضربان قلب بالاتری دارند.

افزایش چروک پوست و صورت

نتیجه کم خوابی طولانی، بالا رفتن سطح هورمون های استرس و کاهش سطح ایپینی بدن است؛ که به چین و چروک و شلی پوست و تیرگی دور چشم می انجامند.

عارضه آلوپسی و ریزش مو

نتیجه یک تحقیق نشان می دهد که عامل بیش از ۹۵٪ تمامی ریزش های مو در بین زنان آمریکایی، بروز عارضه آلوپسی بوده است.

افزایش احتمال ابتلا به دیابت

استمرار بیداری در ساعاتی که بدن برای خوابیدن و کاهش متابولیسم آماده می شود، می تواند منجر به مقاومت در برابر انسولین و در نتیجه ابتلا به دیابت نوع دو شود.

بررسی تصادفات فوتی سال ۱۳۸۶ کشور نشان می دهد که بیش از ۵۴٪ تصادفات رانندگی در کشورمان بر اثر خواب آلودگی رانندگان رخ داده است.

در این مطلب به بررسی
نتایج دو پژوهش در زمینه
«رابطه خواب با افزایش
قدرت یادگیری»
خواهیم پرداخت.

خوابیدن بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان است. ما برای حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم. استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن قدرت یادگیری بیشتری را در پی دارد.

محققان به این نتیجه رسیده اند که خواب

کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی- شیمیایی سلول های مغز، به تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می کند. نتیجه تحقیقات متعدد نشان داده است که یک دوره خواب پس از به دست آوردن یک تجربه جدید می تواند تاثیرات یادگیری را تسهیل کند که این بهبود، ناشی از تغییر در عملکرد مناطقی از مغز است که به یادگیری مربوط است. به تازگی گروهی از پژوهشگران اسپانیایی در یک مطالعه به این نتیجه رسیدند که ۱۲ ساعت خواب مناسب می تواند به فرد کمک کند تا به خاطراتی که فراموش شده اند دست یابد.

در این مطالعه، فهرستی از واژگان به شرکت کنندگان داده شد و سپس از آنها خواسته شد تا آنها را به خاطر بسپارند. در مرحله بعدی، این افراد به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول ۱۲ ساعت پس از این یادگیری به خواب رفتند و گروه دوم نیز ۱۲ ساعت بیدار ماندند. پس از این دوره ۱۲ ساعته، از این افراد خواسته شد تا آموخته های خود را به یاد آورند. در اینجا بود که مشخص شد افرادی که بلافاصله پس از یادگیری به خواب رفته بودند، عملکرد بهتری در به یاد آوری واژگان آموخته شده داشتند. پژوهشگران معتقدند که هیپوکامپ مغز مسئول این یادآوری خاطرات است.

در واقع خواب این امکان را به مغز می دهد تا

خاطرات، یادگیری و خواب

خاطراتی که در طی زمان راکد مانده اند را بازیابی کند. در این میان، شناخت سازوکار دقیق مغز در طی خواب که به بازیابی خاطرات فراموش شده می انجامد، می تواند به طراحی درمان هایی موثرتر به منظور مقابله با برخی مشکلات ناشی از فراموشی کمک کند.

نتایج یک تحقیق دیگر نشان می دهد، هیچ چیز مانند خواب خوب شب نمی تواند در یادگیری کلمات جدید به کودکان کمک کند.

حتی کم هوش ترین کودکان وقتی که فرصت فکر کردن را داشته باشند می توانند کلمات را بهتر به خاطر بسپارند. گسترش دامنه واژگانی که کودکان می دانند و از معنای آن مطلع هستند همواره برای ارتباط برقرار کردن آنها حیاتی در نظر گرفته می شد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که خواب می تواند تقویت کننده حافظه کودکان باشد.

نتایج این تحقیق نشان داد که کمبود خواب در کودکان باعث اختلال در کارهای روزمره آنها خواهد شد. دلیل این امر کاهش فعالیت قسمت هیپوکامپ مغز آنها و تاثیر آن روی قسمت های دیگر مغز مانند سلول ها و قسمت های درونی مغز که با هویشاری افراد در تماس هستند، بود.

انسان را به هم می زنند. بهتر است بدانید که اثر این نور در طول موج های بین ۴۸۰ تا ۵۰۰ نانومتر به اوج خود می رسد؛ این در حالی است که به عنوان مثال نور گسیل شده از یک تلفن همراه آیفون ۶، حدود ۵۸۰ نانومتر است.

اکنون به نتایج یک تحقیق در همین زمینه که اخیراً توسط پژوهشگران انجام شده توجه فرمایید. به گزارش واحد تحقیقات شرکت وگال و به نقل از منبع خبری هلت دی نیوز (Health day news)، در این تحقیق از شش فرد بزرگسال درخواست شد برای مدت پنج روز حدود

چهار ساعت پیش از

زمان خواب، کتاب

الکترونیکی مطالعه

کنند. در مقابل

از شش نفر دیگر

نیز خواسته شد

در این مدت

کتاب چاپی

مطالعه کنند.

نتایج مشاهده

شده به این شکل

بود که شرکت

کنندگان گروه اول

در مقایسه با گروه دوم

دیرتر به خواب می رفتند

همچنین در بررسی انجام

شده از نمونه خون گروه اول

مشخص شد افزایش طبیعی

سطح هورمون ملاتونین در

آنها یک ساعت و نیم به

تاخیر می افتد. تاخیر ایجاد

شده در به خواب رفتن این افراد موجب اختلال زمان خواب و در نتیجه ایجاد عوارض بد خوابی و کم خوابی شده بود.

«ماربه چانگ» متخصص ارشد این مطالعه گفت:

«نور حاصل از این وسایل می تواند پیامدهای جدی

پر خواب و سطح هوشیاری داشته باشد که عواقب

آن نه تنها هنگام استفاده از این وسایل بروز پیدا می

کند، بلکه تا روز بعد نیز ادامه خواهد داشت.»

خیلی از ما عادت کرده ایم قبل از خواب چند دقیقه (که بعضی اوقات به چند ساعت تبدیل می شود) با تلفن همراهمان مشغول باشیم. از چک کردن ایمیل گرفته تا سر زدن به شبکه های اجتماعی یا خواندن اخبار آخر شب، همه و همه از جمله کارهایی هستند که باعث می شوند تلفن های همراه در رختخواب هم همراه ما باشند. اما بنا به دلایل علمی بهتر است این عادت را ترک کنیم.

استفاده از تلفن های همراه هوشمند قبل از خواب ذهن را هوشیار نگه داشته و در نتیجه مانع از داشتن یک خواب راحت می شود.

حتما چنین تجربه ای برایتان

آشناست؛ فرض کنید بسیار

خسته هستید و تصمیم

می گیرید که استراحت

کنید، اما ناگهان به یاد

می آورید که حتما باید

ایمیلتان را چک کنید.

پس از این کار ناگهان

متوجه می شوید که

تا حد زیادی از

خستگیتان کم

شده و تصمیم

می گیرید که

سری هم به

شبکه های اجتماعی

مجازی بزنید. اما

ناگهان متوجه

می شوید در حالی

که در ابتدا بسیار

خسته بودید، چند

ساعتی است که درگیر تلفن همراهتان شده اید.

به گفته محققان، تلفن های هوشمند نوری آبی

رنگ از خود گسیل می کنند که باعث گیج شدن

ذهن می شود. در نتیجه این اتفاق مغز انسان تصور

می کند در یک منطقه زمانی متفاوت حضور دارد.

نور آبی باعث می شود ترشح هورمون ملاتونین

(این هورمون به مغز انسان یادآوری می کند چه

زمانی فرد باید به خواب برود) به تعویق بیفتد. لذا

نور آبی گسیل شده از تلفن های هوشمند مغز انسان

را قانع می کنند که هنوز برای ترشح هورمون

ملاتونین زود بوده و به این ترتیب چرخه خواب



دمای مناسب اتاق کودک

پاسخ به سوالات شما

سوال: دمای مناسب اتاق خواب کودکان چقدر است؟ (خانم شعبانی، از تهران)

پاسخ: برخی از والدینی که تازه صاحب فرزند شده اند، به دمای مناسب اتاق نوزاد خود خیلی حساس هستند. گاهی اوقات لباس زیادی به تن نوزاد خود می‌کنند و گاهی لباس‌های کمتری به او می‌پوشانند؛ در واقع این والدین مدام نگران گرم و سرد شدن نوزادشان هستند. حال اینکه این نگرانی‌ها و اعمال پوشش‌های متفاوت به کودک، گاهی خود موجب بیماری و آسیب به کودک می‌شود.

ثبات در امر پوشش و حفظ دمای محل خواب کودک در بازه‌ای ثابت از اهمیت بسزایی در آرامش کودک در خواب و تقویت قوای جسمی او دارد. اتاق نوزاد نباید خیلی گرم و یا خیلی سرد باشد. سفارش ما به شما حفظ دمای اتاق کودک و پوشش او به صورت یکنواخت و متناسب با فصلی است که در آن هستید.

کارشناسان توصیه می‌کنند که بهترین و مناسب ترین دمای اتاق نوزاد بین ۲۰ تا ۲۳ درجه سانتیگراد است.



علت گرفتگی عضلات ساق پا هنگام خواب شبانه

پاسخ به سوالات شما

سوال: دلیل گرفتگی عضلات پا در هنگام خواب شب چیست؟ (آقای هاشمی، از ارومیه)

پاسخ: بسیاری از ما تجربه گرفتگی پا به خصوص در ناحیه عضلات ساق پا و پشت ران، در هنگام خواب و دراز کشیدن را داشته ایم. متخصصان دو دلیل عمده را در بروز این عارضه دخیل می دانند. نخست این که در هنگام خوابیدن به حالت طاق باز، در بسیاری از موارد، گرفتگی های خفیفی در پا ایجاد می شود که برای بسیاری از ما غیر طبیعی بوده و حتی در برخی از موارد به مراجعه به پزشک منتهی می شود؛ ولی علت این امر از نظر پزشکی بسیار ساده بوده و به وضعیت قرارگیری پا و گرفتگی عضلات به واسطه کشش عضلات ساق پا مرتبط می شود.

برای رفع این مشکل، بهترین حالت این است که از خوابیدن در وضعیت طاق باز پرهیز کرده و به پهلو راست خود بخوابید. با این کار علاوه بر رفع مشکل گرفتگی عضلات، از وارد شدن فشار وزن بدن بر روی قلب نیز جلوگیری کرده و خوابی مناسب را تجربه خواهید کرد. شکل صحیح خوابیدن به پهلو را نیز می توانید در شکل زیر مشاهده کنید.



اما این عارضه می تواند به صورتی دیگر و تحت عنوان گرفتگی غیرارادی و مداوم یک ماهیچه بروز کند. از دید متخصصان این مشکل می تواند معلول علل مختلفی نظیر اختلال الکترولیتی، اختلالات عضلانی-عصبی خاص، مصرف مواد مخدر و یا محرک ها باشد. اغلب این گرفتگی ها در زمان استراحت و خوابیدن اتفاق می افتد. به بیان واضح تر باید گفت زمانی که یک عضله کوتاه می شود سعی می کند که خود را منقبض کند. هنگام خواب نیز به طور طبیعی زانوها کمی خود را خم

می کنند و پاها به سمت پایین متمایل می شوند. این حالت باعث کوتاه شدن ماهیچه های ساق پا شده و بنابراین اگر این عضلات از جانب مغز سیگنالی نادرست برای انقباض دریافت کنند دچار گرفتگی می شوند.



متخصصان نتیجه گیری کرده اند که اگر ساختار گرفتگی عضلات پا در هنگام خوابیدن به صورت موردی بوده و گاهی اتفاق بیفتد به هیچ عنوان امر نگران کننده ای نبوده و نباید بیش از حد درباره آن حساسیت به خرج داد و تنها با خوابیدن در موقعیت مناسب و پرهیز از مصرف دخانیات، مواد مخدر و محرک ها می توان به سادگی از بروز این مشکل جلوگیری کرد. اما اگر گرفتگی عضلات به ویژه عضلات پا در هنگام خواب شبانه شدید و مداوم باشد، باید جدی گرفته شده و فرد مبتلا در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کند.

افرادی که دچار بیماری هایی نظیر قلب-عروق، کلیوی، مغز و اعصاب و فشار خون بالا هستند باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشند و گرفتگی عضلات بدن را بیشتر جدی بگیرند.

.....

گروه پزشکان مشاور مجتمع صنعتی وگال به پرسش های شما که از طریق ایمیل و یا پیامک اختصاصی نشریه ارسال خواهید کرد پاسخ خواهند داد. علاوه بر ارسال جواب برای شخص، در هر شماره پاسخ سوالات پر تکرار نیز منتشر خواهد شد.

شماره پیامک اختصاصی نشریه:

۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲

ایمیل:

Sleep@wegal.co.ir



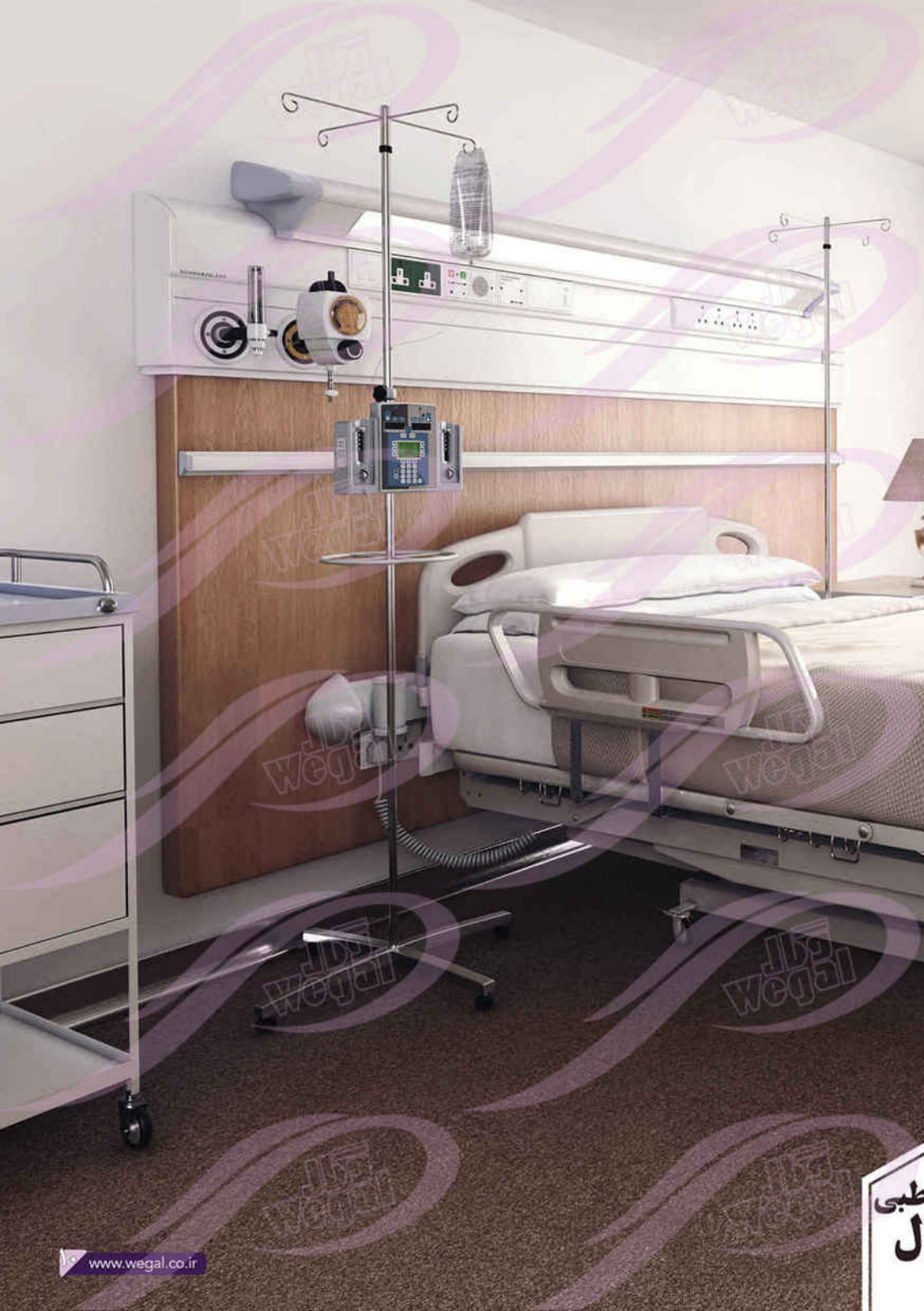


www.wegal.co.ir
wegal.iran

تشک
وگ

وگال
Wegal

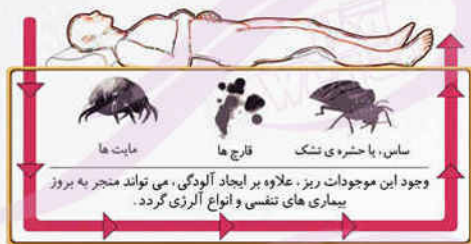
وگال اعتمادی ماندگار



لزوم استفاده از محافظ تشک



در این قسمت درباره علل استفاده از محافظ تشک و تاثیر آن بر حفظ سلامت محیط خواب صحبت خواهیم کرد.



آیا می دانید بدن انسان در هر ساعت چیزی حدود یک و نیم میلیون سلول مرده پوستی را دفع می کند؟ و آیا می دانید حتی اگر در طول روز کار خاصی انجام ندهید، در حدود ۱ لیتر عرق خواهید کرد؟

دفع سلول های مرده در کنار تعریق بدن، مواد غذایی مورد نیاز برای رشد موجودات ریزی نظیر مایت ها، انواع باکتری ها و قارچ ها که از سلول های مرده پوست و عرق بدن انسان (به عنوان آب و غذا) تغذیه می کنند، را فراهم می کند.

این روکش ها در انواع مختلف سنتی و صنعتی در بازار موجود می باشند، اما توصیه ما به شما استفاده محافظ های تولید شده توسط شرکت های

معتبر، که براساس اصول علمی و آکادمیک تولید می شوند، می باشد. در نهایت باید به این نکته نیز اشاره

کنیم که تهیه چنین محافظ هایی انتهای راه نیست. بلکه می بایست سعی کنید مرتباً و به صورت ماهانه، محافظ تشک را با درجه حرارت بالا

شستشو دهید.

شستشوی مکرر لباس های زیر و لباس های خواب نیز در کنار استفاده از محافظ مناسب، تاثیر بسزایی در حفظ

سلامت محیط خواب شما خواهد داشت.



شاید با شنیدن این

مطلب شوکه شوید،

اما باید گفت که

پس از هر سال

استفاده از تشک،

به طور متوسط

چیزی حدود ۱۰٪

به وزن آن افزوده

می گردد. دلیل

این افزایش وزن

نیز اضافه شدن

انواع باکتری ها،

قارچ ها، موهای

جدا شده از بدن،

سلول های مرده

پوست و انبوه مایت ها

(که مشغول عیش و نوش

هستند) به تشک می باشد.

با این اوصاف شاید نتوانید امشب

به راحتی سراغ بستر خوابتان بروید؛ اما این

مشکل نیز چاره ای دارد. چاره حل این مشکل،

استفاده از روکش های مخصوص برای لحاف، بالش

و مهم تر از همه تشک است که این روزها تولید

کنندگان معتبر کالای خواب، به طور معمول در کنار

تشک به خریداران خود عرضه می کنند.

آیا تاکنون
به تشک خرید
تشک های نامعتبر
فکر کرده اید؟

جعبه های فریبنده

شرکت های مدرن تولید کننده محصولات خواب که بر اساس اصول علمی مبادرت به تولید تشک می نمایند، همواره حرفه ای عمل کرده و سلامت مصرف کنندگان از اصول مهم و مورد توجه آنها در پروسه تولید محصولات است. اما متأسفانه هستند عده ای که در یک سری از کارگاه های در اصطلاح زیر زمینی، جعبه ای با شمایل تشک و بدون رعایت حداقل اصول بهداشتی و ایمنی، و صرفاً با ظاهری زیبا ساخته و روانه بازار می کنند؛ که اگر ماهیت خطرناک این محصول برای خریدار مشخص شود، حتی حاضر نخواهد بود لحظه ای را هم بر روی آن جعبه خطرناک استراحت کند. ادعاهای فریبند و دروغینی نظیر گارانتی های بلندمدت، تولید خارج از کشور و یا داشتن ظاهری شیک با ویژگی های فریبنده نیز مشکلی را حل نخواهد کرد.

مهم ترین نکته در زمینه کالاهایی حساس نظیر کالای خواب، که انسان مدت زیادی از عمر خود را در رابطه نزدیک با آنها سپری می کند، این است که با شناختی کامل و تحقیقی جامع، سعی در خرید کالایی «بزشکی - درمانی» نمایید؛ نه کالایی تزئینی، صرفاً با ظاهری زیبا که بدون رعایت اصول بهداشتی و علمی تولید شده است.

بهتر است بدانید، تولیدات با کیفیت برندهای داخلی و از طرفی هزینه های بسیار زیاد ورود کالای خارجی وجود برندهای خارجی محصولات خواب در ایران را به حداقل رسانده است.

گارانتی های بلااستفاده

شاید شما هم این فکر را داشته اید که تشک یا بالشی که استفاده می کنید هرگز کهنه نشده، و به هیچ عنوان تاریخ مصرف ندارد. در واقع تا زمانی که سازه داخلی (پر و یا الیاف آن) بیرون نزنند نیازی به عوض کردن آن نیست.

اما متخصصان بهداشت توصیه می کنند که تشک خود را در صورت استفاده مناسب و اصولی (در صورت استفاده از هر دو طرف تشک) هر ۳ سال، و بالش را نیز هر ۱۰ تا ۱۴ ماه تعویض کنید.

استفاده بیش از اندازه از یک تشک یا بالش علاوه بر اینکه مقاومت اولیه ای آن را از بین می برد و قوس های خطرناکی در آن ایجاد می کند، می تواند مکانی مناسب برای اجتماع انواع قارچ ها، کپک ها، گرد و غبار و موجوداتی بسیار ریز نظیر مایت ها شده و سبب ایجاد انواع آلرژی و حساسیت ها شود.

در واقع باید گفت بعد از مدتی استفاده از یک بستر خواب (تشک)، هوایی که شما در هنگام خواب تنفس می کنید حاوی این مواد خواهد بود. همین امر است که باعث به وجود آمدن یا وخیم تر شدن حساسیت های تنفسی و پوستی و حتی بروز بیماری آسم می شود.

آسیب‌های ناشی از بستر خواب نامناسب

در مطالب قبل و شماره‌های پیشین به نقش خواب مناسب در بهبود شرایط جسمی، روحی و روانی فرد اشاره کردیم. همچنین پیامدهای خطرناک کم‌خوابی و بدخوابی و تاثیر مستقیم آنها در ابتلا به بیماری‌های خطرناک روحی و جسمی نظیر افسردگی، کاهش تمرکز، کاهش قدرت یادگیری، ابتلا به سردردهای مزمن، مشکلات گوارشی، فشار خون، افزایش احتمال ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و ... را برشمردیم. در این مطلب به عوارض ناشی از بستر خواب نامناسب و چگونگی تاثیر آن بر تشدید عوارض کم‌خوابی و بدخوابی خواهیم پرداخت.

یکی از دلایلی که این آقا به این روز افتاده، خوردن همون قهوه ایه که دستشه! بهتره بدونید که اثر کافئین تا ۱۲ ساعت در بدن انسان میمونه. آگه شما هم مشکل بی‌خوابی دارید، شاید راه حلتون ترک چای و قهوه باشه!

خستگی

بستر خواب نامناسب با عدم حمایت از ستون فقرات، مانع از به گردش در آمدن بهتر خون در این ناحیه شده که در ادامه منجر به دفع نشدن مواد زائد ناشی از فعالیت عضلات و ایجاد حس خستگی مفرط می شود.

چروک صورت کبودی زیر چشم پف و جوش صورت افتادگی پوست و ایجاد حساسیت های پوستی

نتیجه کم خوابی طولانی، بالا رفتن سطح هورمون های استرس و کاهش سطح ایمنی بدن است که در ادامه به چین و چروک و جوش و شلی پوست، تیرگی دور چشم و ایجاد بدخیمی های پوستی می انجامند.

دیسک کمر و گردن

بستر مناسب باید از سه انحنای طبیعی ستون فقرات به خوبی محافظت کند تا ضمن ایجاد حس آرامش در طول خواب، آب نهفته در دیسک ها که طی فعالیت های روزانه مقداری کاهش یافته نیز، به خوبی بازیابی گردد.

درد های عضلانی و کوفتگی اندام ها خرخر

بالش مناسب، با محافظت کامل و مناسب از مفاصل و مهره های گردن در هنگام خواب، باعث تنظیم شدن راه تنفسی انسان به صورت طبیعی شده و از بروز عوارضی نظیر خرخر جلوگیری می نماید.

آسم و بیماری های تنفسی

اشاره کردیم که هر فرد در هر ساعت حدود ۱۵۰۰۰۰۰۰ سلول پوستی مرده را دفع کرده و مقدار زیادی تعریق دارد. لذا عدم رعایت بهداشت بستر خواب به صورت مستمر می تواند منجر به بروز بیماری های تنفسی گردد.

یک سوم از عمر انسان را خواب تشکیل می دهد. پس خوب بخوابید!

تاریخچه

مجموعه وگال در سال ۱۳۸۰ فعالیت خود را با همکاری متخصصین ترکیه ای در شهرک صنعتی شکوهیه قم آغاز کرد. در سال های نخست تمامی مواد اولیه لازم از قبیل اسکلت، روبه های نقش دوزی شده، کبسول های هوا و ... از ترکیه وارد و با نظارت مستقیم مهندسین ترک، صرفا فرآیند مونتاژ در ایران صورت پذیرفته و درصد قابل توجهی از تولیدات به کشورهای عربی حاشیه ی خلیج فارس و آذربایجان صادر می گردید. اما در سال های اخیر با تحولات صورت گرفته در سطح مدیریتی و نیز با مساعدت دولت جمهوری اسلامی ایران نسبت به ورود دستگاه های تولید از کشور ترکیه و اروپا اقدام گردید. این اقدام باعث شد تا فرآیند عملیاتی تولید بیشتر توسط مدیران و مهندسین ایرانی صورت پذیرفته و نقش مهندسین ترک تنها به نظارت محدود شود. همچنین مقرر شد تا بروزرسانی تکنولوژی و دریافت متدهای جدید تولید، از آن کشور به صورت مستمر صورت گیرد.

استانداردها

در سال ۱۳۸۷ به همت والای مهندسین و تکنسین های ایرانی، عضویت مجموعه وگال در شبکه جهانی کیفیت ukas انگلستان و دریافت استاندارد بین المللی ISO9001 از کمپانی URS انگلستان، ارمغانی نورا به صنعت تولید محصولات خواب کشور نوید داد.

مجتمع صنعتی وگال با دریافت نشان استاندارد اتحادیه اروپا CE، در زمینه تولید تشک و محصولات خواب، ضمن دریافت مجوز صادرات کالای خواب به کشورهای اروپایی، به اولین واحد تولید کننده محصولات خواب در کشور تبدیل شد که توانسته است به اخذ این استاندارد مهم نایل آید. مجتمع صنعتی وگال در مجموع دارنده ۹ استاندارد معتبر بین المللی در زمینه تولید تشک و محصولات خواب می باشد.

در حال حاضر با توجه به استقبال بی نظیر مصرف کنندگان ایرانی، درصد قابل توجهی از ظرفیت تولید این واحد در ایران اسلامی عرضه می گردد.



برگزیده به عنوان شرکت برتر در همایش استاندارد و جامعه



برگزیده همایش ملی نام آوران عرضه تولید و رضایتمندی مشتری



برگزیده همایش منتخبین برنده های صنعت، معدن و تجارت



برگزیده همایش تولیدات و چهره های ماندگار صنعت، معدن و تجارت



دریافت نشان مرغوبیت کالا برند وگال



چرا وگال؟ ▶

دانشنامه خواب



مجتمع صنعتی وگال از بدو تاسیس تاکنون، تامین سلامت جسمی و در پی آن آرامش روانی مصرف کنندگان را سرلوحه خود در پروسه تولید دانسته است. از این رو در کنار بهره گیری از متد و صنایع روز دنیا، همواره از مشاوره پزشکان و متخصصان امر سلامت خواب، در تولید محصولات خود بهره جسته است. بازرسی کیفی مستمر محصولات و تایید کیفیت تشک ها و محصولات خواب وگال از جهت سازگاری با آناتومی بدن انسان و حمایت مناسب از ستون فقرات و حفظ انحنای طبیعی آن، توسط بسیاری از پزشکان و متخصصین، شاهی بر این مدعاست.

انتشار اولین نشریه تخصصی خواب در کشور با عنوان **دانشنامه خواب و محصولات خواب** از دیگر افتخارات مجتمع صنعتی وگال می باشد. این دانشنامه با هدف افزایش سطح آگاهی جامعه از اطلاعات علمی و به روز دنیا در زمینه روش های درست خواب، عوارض مرتبط با خواب و محصولات خواب و... در جهت کمک به پیشگیری از بروز این عوارض در اختیار هموطنان عزیز قرار می گیرد. توزیع دانشنامه خواب در نمایندگی های وگال در سراسر کشور و مراکز فیزیوتراپی و درمانی عمومی به صورت رایگان، صورت می پذیرد.



خدمات گسترده



دانشنامه خواب



مشاوره تخصصی



محصولات طبی



استانداردهای معتبر



تولید ملی



در حال حاضر مجتمع صنعتی وگال با بهره گیری از ۱۲۹ نمایندگی رسمی و انحصاری در سراسر کشور، یکی از قوی ترین و گسترده ترین سیستم های توزیع، ارائه ای خدمات پس از فروش و گارانتی را در کشور داراست.

«وگال، اعتمادی ماندگار»

سیستم توزیع و خدمات گسترده



اعطای تقدیرنامه از رئیس مرکز ملی رقابت دکتر جمشید پژوهان



برگزیده همایش امتنان از کارآفرینان برتر استان قم



برگزیده جشنواره ملی تجلیل و تکریم از مدیران اشتغال زا



برگزیده همایش مدیران تولید کننده برتر کشور



اعطای نشان عالی مدیریت به مهندس حمیدرضا عالمی





با مراجعه به سایت وگال

خدمتی جدید از وگال برای اولین بار در ایران

سیستم هوش مصنوعی آنلاین وگال
تشنگی مناسب با شرایط سنی و وزنی شما،
مطابق با آناتومی بدن شما و مناسب برای
شرایط آب و هوایی محل زندگی شما
را با چند سوال به شما معرفی می کند.



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.

پاسخ صحیح: متخصصان معتقدند همان‌طور که مسواک را با هر نوع، مارک و کیفیتی بعد از مدتی بایستی تعویض نمود، تشک نیز از این قاعده مستثنی نبوده و می‌بایست در صورت استفاده‌ی مناسب و اصولی، حداکثر بعد از ۳ سال تعویض شود. (گزینه شماره ۱)

اسامی برندگان مسابقه شماره قبل



بهترین مبلغان محصولات وگال، مصرف کنندگان ما هستند.



«مسابقه پیامکی»

– دماک مناسب اتاق کودک چقدر است؟

- ۱) ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد
- ۲) ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتیگراد
- ۳) ۲۰ تا ۲۳ درجه سانتیگراد
- ۴) ۲۰ تا ۲۷ درجه سانتیگراد

لطفا عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲ ارسال نمایید. به پنج نفر از کسانی که جواب صحیح را ارسال نمایند به قید قرعه جوایز از محصولات وگال اهدا خواهد شد.

مهملت شرکت در مسابقه: پایان آبانماه ۹۴



www.wegal.co.ir

wegal.iran

info@wegal.co.ir

شماره پیامک اختصاصی نشریه:

۵۰۰۰۶۶۲۰۹۲

دارنده و گواهینامه بین المللی | Holder of 9 international certificates

