

۴۴ صفحه
کاتالوگ
تشک و گال

پیش شماره
نهم
زمستان ۹۵

دانشنامه خواب و محصولات خواب

SLEEP & HOME TEXTILE
Encyclopedia

کاری از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

اگر شب‌ها
کمتر از ۸ ساعت
بخوابیم
چه می‌شود

سندروم سیدز

SIDS

سندروم مرگ ناگهانی نوزاد چیست؟
برای جلوگیری از بروز آن چه باید کرد؟

مناسبت‌ترین رنگ‌ها برای اتاق خواب

آیا رنگ‌ها در شخصیت و
روحیه افراد موثرند؟

مصاحبه

دکتر سید هادی وکیلی

استون فترات و بستر خواب
اهمیت بستر خواب
ویژگی‌های بستر مناسب

دکتر محسن ستاری

اهمیت خواب برای بدن
رابطه خواب و تغذیه
چه بخوریم؟ چه نخوریم؟

ریفلاکس اسید معده نوزادان

روش‌های کنترل ریفلاکس
کاهش علائم ناشی از ریفلاکس
بدون استفاده از دارو



دانش خواب

SLEEP & HOME TEXTILE

Encyclopedia

کارخانه از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

پزشکی خواب بخشی از علم پزشکی است که به بهداشت خواب، بیماریها و اختلالات آن، تأثیر 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



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 بعد، سری به دنیای عجیب خواب خواهیم زد 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 یک جرعه آرامش
- ۳ تاثیر خواب بر قسمت‌های مختلف بدن
- ۴ ریفلکس اسید معده در نوزادان
- ۵ سندورم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)
- ۶ چرت نهمروزی
معایب و مزایای خواب در ساعات مختلف
- ۸ مصاحبه
دکتر سید هادی وکیلی با موضوع بستر خواب
دکتر محسن ستاری با موضوع رابطه تغذیه و خواب
- ۱۰ چه رنگی برای اتاق خواب انتخاب کنیم؟
بررسی آثار روانی رنگ‌ها روی شخصیت افراد
- ۱۲ اگر شبها کمتر از ۸ ساعت بخوابیم چه می‌شود؟ (اینفوگرافیک)
- ۱۴ تاثیر تشک‌های سفت در افزایش کمر درد
- ۱۵ شب بیداری!
- ۱۶ سه دلیل برای استفاده از چشم‌بند خواب
- ۱۷ مسابقه پیامکی و اسامی برندگان شماره قبل
- ۱۸ کاتالوگ تشک وگال

دانش خواب

SLEEP & HOME TEXTILE

Encyclopedia

فصلنامه داخلی

پیش شماره ۹، زمستان ۱۳۹۵

کاری از واحد R&D

مجمع صنعتی وگال

با همکاری پزشکان مشاور

سردبیر

حسین شفیعی

گرافیک و صفحه آرایی

امیرحسین بشری

تحقیق و تحریر

محمد علیپور، محمود عینی

ویراستار

سید رضا هاشمی

نشانی

قمر، میدان امام خمینی،

بلوار شهید بهشتی، کوچه ۳

تلفن

۰۲۵ ۳۱۶۲۸

وب سایت

www.wegal.co.ir

پخش در

درمانگاه‌ها، فیزیوتراپی‌ها و

نمایندگی‌های وگال

در سراسر کشور

یک جرعه آرامش!

دمنوش های گیاهی از گیاهانی تهیه می شوند که فاقد کافئین بوده و عموماً خواص آرام بخشی فوق العاده ای دارند. در این قسمت کمی در این باره صحبت خواهیم کرد.



رازبانه «Fennel»

دمنوش رازبانه اغلب از دانه های این گیاه تهیه شده و فواید مختلفی برای دستگاه گوارش دارد. نوشیدن دمنوش رازبانه قبل از خواب می تواند معده را آرام کرده، اشتهاى آخر شب را کاهش داده و به طور کلی، بدن را آرام کند. این دمنوش به عنوان کاهش دهنده ی اشتها عمل می کند و نوشیدن آن، راه خوبی برای جلوگیری از پرخوری آخر شب است.

سنبل الطیب «Valerian»

دمنوش سنبل الطیب از ریشه ی گیاه سنبل الطیب درست می شود و آرام بخشی نسبتاً قوی است. از این گیاه برای درمان مشکلات مختلفی همچون اختلالات خواب و اضطراب استفاده می شود. این دمنوش عطر و طعم نسبتاً تندی دارد که خواص کلی این نوشیدنی ناشی از آن هاست. اگر شبها نمی توانید بخوابید، دمنوش سنبل الطیب می تواند راه حل مشکل شما باشد.

بابونه «Chamomile»

دمنوش بابونه یکی از قدیمی ترین نوشیدنی های شبانه است که قرن ها از آن به عنوان یک نوشیدنی خواب آور و آرامش بخش استفاده شده است. این دمنوش یکی از محبوب ترین دمنوش ها در سراسر جهان بوده و برای رفع استرس بسیار مفید است. گیاه بابونه علاوه بر آرام بخش بودن، تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن نیز هست و دمنوش آن انتخاب بسیار مناسبی برای استفاده قبل از خواب می باشد.

اسطوخودوس «Lavender»

اسطوخودوس درمانی سنتی برای رفع بی خوابی است و از روغن آن در حمام و رایحه های درمانی استفاده کاربرد دارد؛ اما دمنوش آن نیز مؤثر است. از لحاظ پزشکی ثابت شده است که تنها استنشام عطر اسطوخودوس قبل از خواب، میزان خواب عمیق (موج آرام) را افزایش خواهد داد. عطر آرام بخش اسطوخودوس همراه با خواص گوارشی این گیاه باعث شده که دمنوش آن انتخاب مناسبی برای قبل از خواب باشد.

تفس ناقص یا قطع تنفس در طی خواب باعث ایجاد مشکلی به نام آپنه خواب می‌گردد. آپنه خواب اغلب به علت ساخت چربی، ضعف عضلات و یا افزایش سن ایجاد می‌شود. هنگامی که عضلات در حال استراحت هستند، آپنه خواب باعث تخریب نای می‌گردد.

هنگامی که خواب هستیم، کبد فرایند چربی‌ها را در بدن انجام می‌دهد. کبد سالم، سوخت و ساز چربی‌ها را تنظیم می‌کند و مهم‌ترین عضو چربی‌سوز در بدن است. افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند و افرادی که کمبود خواب دارند، کبدشان نمی‌تواند چربی‌ها را بسوزاند.

هنگامی که خواب هستیم، سرعت تصفیه مواد زائد و دفعی در کلیه‌ها کاهش می‌یابد. این کاهش عملکرد کلیوی باعث می‌شود که بعد از بیدار شدن از خواب در صبح، ادرار غلیظ باشد.

افرادی که دچار کمبود خواب هستند، از بیماری سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و فیبرومیالژی رنج می‌برند. اختلال خواب موجب افزایش حساسیت روده می‌شود و بیماری‌های روده‌ای را بوجود می‌آورد.

تاثیر خواب بر قسمت‌های مختلف بدن

نکته مهم این است که خوابیدن در روز نمی‌تواند کمبود خواب شب را جبران کند. یعنی خواب روز تاثیر خواب شب بر سلامت بدن را ندارد.

یک نفر از بیست نفر شخص بزرگسال، به طور ناخودآگاه در طی خواب، دندان‌های خود را به هم فشار می‌آورند. این مشکل را به نام دندان قروچه می‌نامند. دندان قروچه به علت عدم هم‌ترازی دندان‌ها در یک سطح و یا در اثر استرس روزانه بوجود می‌آیند.

هنگامی که خواب هستیم نیاز ما برای انرژی کم است، پس عملکرد دستگاه گوارش آهسته می‌شود. به همین دلیل گفته می‌شود دیر شام نخورید و فوراً بخوابید، زیرا با این کار آنزیم‌ها و اسیدهای معده غیرفعال می‌شوند و از تبدیل غذا به انرژی جلوگیری می‌گردد.

در طی خواب عمیق در شب، سرعت سوخت و ساز پوست زیاد می‌شود و بسیاری از سلول‌های بدن تجزیه پروتئین‌ها را کاهش می‌دهند. بنابراین از آنجایی که پروتئین‌ها برای رشد سلولی و ترمیم آسیب‌های سلولی مفیدند، خواب عمیق، زیبایی را به ارمغان می‌آورد.

از آنجایی که محرک اصلی در ایجاد ریفلاکس در تمام سنین، پرخوری و مصرف بیش از 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.

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 تشک‌های طبی با شیب ملایم توصیه می‌گردد.

استفاده مکرر و به اندازه از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های A و D و نور مستقیم خورشید جهت جلوگیری از بروز نومی حنجره و شروع استفاده از قطره آهن از ابتدای ماه پنجم با نظر پزشک، در این نوزادان باید مد نظر باشد.

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

خواباندن نوزاد بروی شکم در سطوح سفت وقتی که مادر کنار نوزاد می‌باشد و یا خواباندن به پهلو می‌تواند در آرامش و کاهش درد در نوزاد موثر باشد.

نوزادان مبتلا به ریفلاکس تحمل محیط گرم و پوشانده شدن زیاد را ندارند و در معرض گرما به شدت بی‌قراری می‌کنند. لذا رعایت دمای مناسب اتاق، اجتناب از قنداق کردن و استفاده از لباس‌های مناسب و خنک و عدم استفاده از پتو در کاهش بی‌قراری آنها موثر می‌باشد.

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 نگه داشتن دهان نوزاد و وسایل تغذیه همچون سرشیشه، پستانک و قاشق‌های غذا دهی از اهمیت خاصی برخوردار است.

ریفلاکس اسید معده در نوزدان

در این قسمت به روشهای کنترل ریفلاکس و کاهش علائم ناشی از آن بدون استفاده از دارو و در موارد خفیف ریفلاکس می‌پردازیم. مواردی که لازم است در تمام نوزادان و شیرخواران مبتلا به ریفلاکس معده جهت کاهش علائم درد و بی‌قراری و به حداقل رساندن عوارض ناشی از برگشت محتویات اسیدی معده به مری و حلق مورد توجه قرار گیرد.

مرگ ناگهانی نوزاد!

سیدز یا سندروم مرگ ناگهانی نوزاد از شایع ترین علل مرگ نوزادان در سه ماهه اول تولد است. اما متخصصین تاکنون به طور دقیق علت این عارضه را کشف نکرده اند؛ ولی طبق آمار، کودکانی که زودتر از موعد طبیعی به دنیا آمده و یا هنگام تولد دارای وزن پایین تر از معمول بوده اند بیشتر به آن مبتلا شده اند.

از عوامل بروز این سندرم می توان 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 هیچ گونه علائم هشدار دهنده ندارد. کودکانی که دچار شده اند، در حالت کاملاً طبیعی بوده اند و هیچ گونه علائمی اعم از دست و پا زدن نداشتند و به همان وضعیتی که در تختخواب بودند، خوابیده بودند.

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 می توان در جهت محافظت و اعلام خطر از بروز این سندرم گام برداشت که از این جمله می توان 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 بيفتند.
- کنترل دمای اتاق نوزاد و استفاده از دستگاه سنجش و هشدار تنفس نوزاد.
- استفاده از تشک های شیب دار ویژه نوزاد با نرمی استاندارد در سطح تشک، که همزمان از بروز سندرم سیدز و ریفلکس معده نوزاد پیشگیری می کنند.

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 ریفلکس

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



چرت نیم‌روزی

معایب و مزایای خواب ۳ ساعتی مختلف‌تر

باید توجه کرد که انسان در دو مرحله می‌خوابد که طولانی‌تر آن در شب و دوره‌ی کوتاه آن در طول روز رخ می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که چرت‌های کوتاه بین روز باعث افزایش قدرت تمرکز، مقابله با استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. نتایج تمام بررسی‌ها نشان می‌دهند که چرت‌های کوتاه در بین روز باعث بهبود خلق و خوی، افزایش راندمان کاری و افزایش سلامتی بدن می‌شود. در حالت کلی، چرت نیم‌روزی تأثیر مثبتی روی سلامت عمومی بدن دارد.

چرت ۲۰ دقیقه‌ای و پُر کردن باک انرژی

لازم است که تا حد امکان محدودیتی برای چرت بین روز تعیین کنید تا چرخه‌ی خواب شبانه بهم نخورد. یک چرت کوتاه بیست دقیقه‌ای برای اکثر افراد کافی و البته فوق‌العاده است. همین مدت زمان کوتاه باعث افزایش انرژی و استراحت شده و ساعت بیولوژیکی بدن را نیز به هم نمی‌زند.

خواب نیم‌روزی برای کاهش استرس

به عقیده‌ی متخصصان افرادی که در بین روز چرت می‌زنند کمتر از دیگران از اثرات استرس آسیب می‌بینند. نتایج پژوهش‌هایی که در دانشگاه کالیفرنیا ساندیگو انجام شده است نشان می‌دهد هرچه زودتر کم‌خوابی و بیخوابی شبانه جبران شود، به همان سرعت سیستم ایمنی

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که خواب نیم‌روزی به نیازهای فیزیولوژیکی ما جواب می‌دهد و باعث بهبود خلق و خو، ارتقای سلامت بدن شده و بالا رفتن راندمان کاری می‌شود. در ادامه‌ی مطلب نگاه دقیق‌تری به فواید چرت نیم‌روزی می‌اندازیم.

چرت بعد از ظهر؛ عادت یا نیاز بدن؟

در بسیاری از کشورهای آمریکای لاتین و مدیترانه‌ای، چرت بعد از ظهر یکی از عادت‌های روزمره مردم است. به این ترتیب که مردم به مدت سه ساعت به خانه بر می‌گردند، ناهار می‌خورند و کمی چرت می‌زنند. اما در کشورهایمانند کانادا، زمان مانند طلا است و هر نوع توقفی اگر به طول بیانجامد قابل‌پذیرش نیست. با این حال بر طبق آمارهای جهانی حدود ۶۰٪ افراد بزرگسال هر هفته حداقل یک‌بار نشسته روی صندلی کار، مترو یا حین تماشای تلویزیون چرت کوتاهی می‌زنند.

چرا باید چرت بزئیم؟

خواص چرت نیم‌روزی همانند خواب کامل است. محققان، داوطلب‌ها را در یک اتاق زیرزمینی قرار داده و آنها را از هر نوع ساعت محروم کردند. این افراد نمی‌توانستند روز و شب را تشخیص دهند و باید به غریزه‌ی طبیعی خود رجوع می‌کردند.



عصرها چرت نزنید

برخی افراد عادت دارند که بعد از رسیدن به خانه و عصرها در مقابل تلویزیون چرت بزنند. این کار احتمال اینکه شب نتوانید بخوابید را افزایش می دهد. بنابراین بهتر است از چرت های عصرگاهی و دیروقت بپرهیزید.



خودتان را مجبور به خوابیدن نکنید

نتایج پژوهشی که در دانشگاه اوهایو انجام شده است نشان می دهد که دراز کشیدن در بین روز نیز به اندازه ی خوابیدن مفید است. محققان دو گروه داوطلب را تحت نظر گرفتند. گروهی که چرت زدند و گروهی که صرفاً دراز کشیدند. گروه اول ۶۱ درصد زمان دراز کشیده را خواب بودند و گروه دوم به خواب نرفتند. نتایج بررسی ها نشان می دهد بهبود خوبی در خلق و خوی و راندمان کاری هر دو گروه حاصل شد. یعنی اینکه دراز کشیدن بدون به خواب رفتن نیز

به اندازه ی خوابیدن باعث شارژ شدن بدن می شود. لذا حتی اگر موقعیت خوابیدن ندارید و یا به خواب نمی روید می توانید کمی دراز بکشید. قرار گرفتن بدن در حالت افقی احساس خوابیدن طولانی مدت را به بدن می دهد. اگر خواب نيمروزی باعث می شود که اختلالی در خواب شبانه ایجاد شود بهتر است از خیر آن بگذرید و یا از مدت آن بکاهید.

بدن به حالت نرمال برمی گردد. اگر به هر دلیلی نمیتوانید چرت بزنید و خستگی تان را در کنید، به جای اینکه در نوشیدن قهوه یا چای زیاده روی کنید، کمی هوای تازه تنفس کنید. دریافت اکسیژن نیز مانند چرت زدن باعث برگرداندن انرژی به بدن می شود.



چرت نيمروزی و افزایش خلاقیت

پژوهش ها نشان می دهند که چرت کوتاه نيمروزی باعث افزایش قدرت تمرکز، مقابله با استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. به عقیده محققان افرادی که در بین روز چرت می زنند، در حرفه خود خلاق ترند و کمتر غیبت می کنند. در آمریکا بررسی های روی راننده تاکسی ها انجام شد؛ به این ترتیب که استراحت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ای در بین روز برای آنها در نظر گرفته شد. محققان مشاهده کردند راننده های که در بین روز استراحت داشته اند هوشیارتر و سرحال تر هستند و در مواقع ضروری عکس العمل های بهتری نشان می دهند.



بهترین زمان چرت زدن

بهتر است چرت نيمروزی حدود دوازده ساعت بعد از خواب شبانه باشد، یعنی حدود ساعت ۳ عصر. البته این قانون قطعی نبوده و می توانید هر ساعتی را انتخاب کنید به شرطی که به خواب شبانه تان لطمه نزنند.



بستر خواب مناسب

مصاحبه با دکتر سید هادی وکیلی

دکترای حرفه‌ای فیزیوتراپی
ورئیس مرکز فیزیوتراپی ابو یحییان

■ اهمیت بستر خواب

ستون فقرات به عنوان یکی از حساس‌ترین اعضای بدن دارای سه قوس گردنی، پشتی و کمری است. حفظ این سه قوس در هنگام خواب به دلیل عدم اختیار فرد، امری مهم است که وابسته به بستر خواب مناسب می‌باشد. توصیه مهم ما به بیماران و حتی افراد سالم این است که به بستر خوابتان اهمیت دهید!

ویژگی مهم بستر خواب مناسب این است که با حفظ سه قوس مهم، ستون فقرات را به حالت طبیعی خود نگاه دارد. بستر خواب نامناسب با خارج کردن بدن از حالت عادی، باعث می‌شود بدن در جهت حفظ این حالت به تلاش پرداخته و در واقع استراحت نکند.

اگر بعد از بیدار شدن از خواب شبانه دچار حالت خستگی و کوفتگی هستید، ناشی از بستر خواب نامناسب است که اجازه استراحت را به بدن نداده است.

■ اهمیت بستر خواب در دوران کودکی

لازم است خانواده‌ها بستر خواب کودکان را با دقت بیشتری فراهم نمایند؛ زیرا قوس‌های ستون فقرات در سنین ۲ الی ۶ سال بسیار حساس بوده و در حال شکل‌گیری هستند. بستر نامناسب می‌تواند منجر به وارد آمدن صدمات جبران‌ناپذیری به کودک در سنین بالاتر، از جمله انحراف ستون فقرات گردد.

■ ویژگی‌های بستر خواب مناسب

بستری مناسب است که ارگونومی بدن را در خواب حفظ کرده و در واقع بتواند سه قوس ستون فقرات را حفظ و حمایت نماید. به طور ویژه می‌توان گفت تشکی مناسب است که با لمس دستمان احساس سفت بودن کنیم و پا خوابیدن روی آن، تشک حالت طبیعی بدن ما را به خود بگیرد؛ که این ویژگی را در تشک‌های طبی مشاهده می‌کنیم. اشتباه رایجی که مشاهده می‌کنیم توصیه به خوابیدن بر روی زمین سفت و فرش است که این حالات برای قوس‌های بدن ما اصلاً مناسب نیست. در حالت خوابیده قوس پشت کمر در فضا ننگه داشته می‌شود و در نتیجه به بدن فشار می‌آورد، و بدتر از آن خوابیدن به پهلو در چنین بسترهای سختیست که علاوه بر فشار به کمر، به ران‌ها و شانه‌ها نیز فشار می‌آورد. بالش مناسب نیز بالشتیست که همزمان از سر و گردن حمایت کرده و وزن سر را نیز تحمل کند. توجه کنید که بسیاری از بیماری‌های گردنی و آرتروز ناشی از استفاده از بالش‌های نامناسب و مرتفع است.



رابطه خواب و تغذیه

مصاحبه با دکتر محسن ستاری

مختص آنستزیولوژی

■ اهمیت خواب برای بدن

بدن ریتمی طبیعی برای خواب و بیداری به نام سیرکادین دارد که تا حد زیادی به هورمون‌های ملاتونین و کورتیزول وابسته است. ملاتونین با تازیک شدن هوا از غده پینه آل یا صنوبری ترشح شده و مانند قرص خواب طبیعی عمل می‌کند. در واقع ترشح این هورمون باعث ایجاد آرامش و کمک به خواب بهتر خواهد شد. کورتیزول نیز با روشن شدن هوا هنگام سحر شروع به ترشح شده و به عنوان هشدار بیداری برای بدن عمل می‌نماید.

در کلامر معصومین نیز مطالب زیادی در باب اهمیت خواب بیان شده است. امام رضا (ع) می‌فرمایند «خواب، سلطان مغز و مایه قوام و نیروی بدن است».

■ رابطه خواب با تغذیه

برای نشان دادن اهمیت رابطه خواب، تغذیه و سلامتی بیان این نکته کافیست که بهترین هضم انسان در زمان خواب صورت می‌پذیرد. در زمان خواب جریان خون به سمت داخل بدن بوده و با جریان یافتن بیشتر خون در دستگاه گوارش، فرایند هضم بهتر صورت می‌پذیرد؛ لذا توصیه ما به افرادی که دارای سوءهاضمه هستند اصلاح الگوی خواب است. توجه نمائید که خوابیدن با معده پر بسیار مضر بوده و زمان مناسب برای تغذیه ۳ تا ۲ ساعت قبل از خواب می‌باشد که هنگام خواب غذا از معده عبور کرده و وارد روده شده است.

■ پرخوری و خواب

یکی از مهمترین عوامل بروز بی‌خوابی، پرخوری است. پرخوری علاوه بر بی‌خوابی، با آسیب زدن به معده، منجر به بروز سایر بیماری‌ها نیز می‌شود. اگر قبل از خواب سنگین خوری کردید بهتر است به پهلوی چپ بخوابید، زیرا معده پر بوده و هضم صورت نمی‌گیرد. با این کار، کبد که عضوی پرخون و گرم است روی معده قرار گرفته و با ایجاد گرما، شرایط هضم بهتر را فراهم می‌سازد.

■ چه بخوریم و چه نخوریم

شبه‌ها مصرف موادی که محرک ترشح ملاتونین هستند مناسبند. بیش‌ساز ملاتونین، اسید آمینه تریپتوفان است که در ساختمان بسیاری از پروتئین‌ها و سزینجات وجود دارد. خوردن شیر عسل، بادام (حزیره بادام هنگام روز)، گیلاس، گردو، بذرتان، کاهو، سیب زمینی (کبابی یا آبپز) و ... مناسب است. مصرف غذاهایی مثل حلیم، ماکارونی، فست‌فود، سس، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، نوشابه، چای و نوشیدنی‌های حاوی کافئین نیز بسیار مضر خواهد بود.



چه رنگی برای اتاق خواب انتخاب کنیم؟

رنگها آثار زیادی روی شخصیت و روحیه افراد دارند؛ لذا در طراحی دکوراسیون داخلی از اهمیتی ویژه برخوردارند.



آرامش

رنگ علاقه دارند توصیه می شود از آن به صورت محدود در اتاق خواب استفاده نمایند. این رنگ با رنگ بنفش (که ترکیبی از رنگ گرم قرمز و رنگ سرد آبی است) هارمونی بسیاری داشته و طراحی اتاق خواب با این دو رنگ، علاوه بر رمانتیک کردن فضا، در طولانی مدت موجب افزایش انعطاف پذیری در افراد می شود.

راحتی و امنیت

یکی دیگر از رنگ های گرم و خنثی که در طراحی اتاق خواب از آن استفاده می شود، قهوه ای است. استفاده از این رنگ برای طولانی مدت در اتاق خواب، مزایا و معایبی دارد. رنگ قهوه ای موجب القای احساس آسایش و راحتی و امنیت در افراد شده و به آنها حس تازگی می بخشد. با این حال رنگ اتاق خواب قهوه ای باعث تقویت حس بهانه جویی و لجبازی در افراد می شود. با توجه به نکاتی که گفته شد، توصیه می شود از این رنگ برای اتاق خواب استفاده نشود. اما اگر خیلی به آن علاقه دارید، ترکیب آن با رنگ آبی می تواند تا حدودی معایبش را برطرف کند.

مهر و محبت

امروزه استفاده از رنگ صورتی در دکوراسیون و تزئین منزل افزایش یافته است. مهمترین ویژگی این رنگ القای حس مهربانی و آرامش در افراد و کاهش پرخاشگری است؛ به همین دلیل رنگ احساسی و عاشقانه به شمار می رود. دکوراسیون کامل اتاق خواب با رنگ صورتی می تواند در طولانی مدت موجب خیال پردازی شود؛ تا جایی که فرد از دنیای واقعی فاصله می گیرد و هوشیاری آن پایین می آید. بنابراین توصیه می شود در طراحی فضای اتاق خواب به تنهایی از این رنگ استفاده نشود. ترکیب رنگ صورتی با رنگهای تیره و روشن موجب زیبایی بیشتر اتاق خواب خواهد شد. استفاده از رنگ صورتی همراه با رنگ خاکستری نیز ایده ای مناسب جهت طراحی اتاق خواب برای پسران می باشد. در انتها باید گفت که انتخاب رنگ اتاق خواب تا حد زیادی به روحیه و سلیقه افراد بستگی دارد؛ اما توصیه ما به شما این است که از یک رنگ برای طراحی دکوراسیون استفاده ننمایید.

آبی یکی از رنگ های اصلی است که خاصیت آرامش بخشی دارد و دریا و آسمان را به خاطر افراد می آورد. استفاده از رنگ آبی روشن یکی از بهترین گزینه ها برای اتاق خواب می باشد. این رنگ موجب آرامش جسمی و روحی افراد می شود. بررسی های روانشناسان نشان داده است که رنگ آبی اعتماد به نفس را افزایش، دردها را تسکین و حتی فشارخون را کاهش می دهد؛ به همین دلیل استفاده از این رنگ در مراکز پزشکی توصیه می شود. با وجود تمام این مزایا، این رنگ برای اتاق خوابی که به عنوان اتاق کار نیز استفاده می شود مناسب نیست! چرا که ممکن است در طولانی مدت در فرد احساس عدم انگیزه ایجاد کند. از رنگ های مناسب برای ترکیب با رنگ آبی، رنگ زرد می باشد. ترکیب آبی و زرد برای طراحی اتاق خواب، می تواند علاوه بر القای آرامش، موجب تحریک فکر نیز بشود.

مثبت گرایی و خوش بینی

علاوه بر رنگ آبی، رنگ سبز نیز جزء رنگ های سرد به شمار می رود که جزء رنگ های اصلی نمی باشد. رنگ سبز روشن ارتباط مستقیمی با روابط عمومی افراد دارد به همین دلیل به افرادی که دچار گوشه گیری و انزوا هستند توصیه می شود از این رنگ در دکوراسیون داخلی منزل خود به ویژه اتاق خواب استفاده نمایند. این رنگ علاوه بر القای آرامش، موجب شور و نشاط در فرد خواهد شد. طراحی اتاق خواب با رنگ سبز و زرد در طولانی مدت می تواند موجب روشنایی اتاق، احساس آرامش، مثبت گرایی و خوش بینی در افراد شود.

انرژی مضاعف

قرمز یکی از رنگ های اصلی است که موجب القای انرژی در افراد می شود. رنگ قرمز همچنین به عنوان رنگ عشق شناخته می شود. این رنگ فضای اتاق خواب را گرم و رمانتیک کرده و موجب برانگیختن هیجانات می شود؛ به همین دلیل استفاده از این رنگ برای طراحی دکوراسیون اتاق خواب کودک توصیه نمی شود. به افرادی که به این

کاهش قدرت عضلات

اگر در طول شب به میزان کافی نخوابید، بی‌فایده است که در طول روز چندین ساعت برای تقویت عضلاتتان وقت صرف کنید! چون در طول شب بدن هورمون‌هایی آزاد می‌کند که باعث تنظیم عملکردهای اصلی بدن می‌شوند که هورمون رشد نیز از جمله‌ی آنهاست. افرادی که دچار اختلال خواب هستند، به سختی ماهیچه‌هایی قوی خواهند داشت و بیشتر از افرادی که خواب کافی دارند، احساس فرسودگی جسمی خواهند کرد.



افزایش فشار خون

درست است که بدن هر فرد بنا به شرایط زندگی، جنسیت، سن و غیره به ساعت خواب متفاوتی نیاز دارد، اما طبق یک قاعده کلی، ۸ ساعت خواب شبانه برای داشتن بدنی سالم و سرحال لازم است. باید بدانید که بی‌خوابی، کم‌خوابی و یا داشتن اختلال خواب به طور مستقیم روی فشار تأثیر گذاشته و می‌تواند فشار خون سیستولیک را تا ۱۳۲ بالا ببرد در حالی که استاندارد آن ۱۲۰ است.



اگر شب‌ها کمتر از ۸ ساعت بخوابید چه می‌شود؟

اینفوگرافی



ابتلا به دیابت

کم‌خوابی تأثیر زیادی روی قدرت تبدیل گلوکز دارد که باعث افزایش قند خون شده و خطر ابتلا به دیابت نوع دو و اضافه وزن را افزایش خواهد داد.



کاهش چربی‌سوزی

افرادی که به سختی به خواب رفته و یا کم‌خواب هستند، معمولاً از نظر جسمی نیز کم‌تحرك هستند که همین مسئله باعث کاهش انرژی‌سوزی و تجمع کالری‌های دریافتی به صورت چربی می‌شود. کاهش فعالیت جسمی، افزایش اشتها و میل به غذاهای ناسالم از آثار کم‌خوابی هستند که به چاقی و اضافه وزن منتهی می‌شوند.



پیری زودرس

بی‌خوابی، مصرف دخانیات و آسیب‌های نور خورشید از بزرگ‌ترین دشمنان پوست محسوب می‌شوند. در طول خواب بدن از فرصت استفاده کرده و میزان هورمون‌هایی که خاصیت ارتجاعی پوست را تنظیم می‌کنند، افزایش داده و از پیدایش زود هنگام چین و چروک در پوست جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، خواب باعث احیای سلول‌ها شده و تأثیر رادیکال‌های آزاد روی بافت‌های پوستی را کاهش می‌دهد. بنابراین اگر می‌خواهید پوستتان جوان و شاداب بماند، شب‌ها زودتر بخوابید و خواب کافی داشته باشید.

افزایش اشتها

کاهش مدت زمان خواب با افزایش شاخص توده بدنی در ارتباط است. در واقع کم‌خوابی باعث کاهش میزان هورمون لپتین (هورمون کنترل‌کننده اشتها) و افزایش هورمون گرلین (هورمون افزایش دهنده اشتها) می‌شود.



کاهش ایمنی بدن

خستگی جسمی ناشی از بی‌خوابی و کم‌خوابی باعث کمبود آنتی‌بادی‌ها شده و خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی را بالا می‌برد. شاید برای شما نیز پیش آمده است که بعد از چند شب بی‌خوابی دچار سرماخوردگی شده‌اید؛ این نتیجه تأثیر کم‌خوابی روی سیستم ایمنی بدن، و تضعیف آن است. توجه نمایید که برای استراحت کافی سربازهای بدن، نیاز به خوابی با کیفیت و کافی دارید.



بروز درد

به عقیده متخصصان، داشتن خواب کمتر از ۸ ساعت در شب، احتمال بروز دردهای عضلانی و سردردهای روزانه را تا حد زیادی افزایش خواهد داد.



افزایش استرس

اثرات روحی بی‌خوابی به سرعت خود را نشان می‌دهند. بعد از بی‌خوابی و کم‌خوابی شما بیشتر دچار مشکلاتی مانند استرس، تحریک پذیری یا افسردگی خواهید شد. بی‌خوابی به طور چشمگیری استرس و میزان هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد.



کاهش قدرت مغز

مغز یکی از ارگان‌هایی است که بیشترین تأثیر را از کم‌خوابی و بدخوابی می‌گیرد. این تأثیر روی مغز بسیار سریع بوده و هر فردی که شب را به درستی نخوابیده باشد، به سختی قادر به تمرکز روی فعالیت‌های خود خواهد بود. علاوه بر این در طولانی مدت، قدرت مغز در پاکسازی پروتئین‌های تشکیل دهنده پلاک‌ها کاهش یافته و این مسئله دیر یا زود به بروز زوال عقل یا بیماری آلزایمر منتهی می‌شود.



همانطور که دیدید، کمبود خواب به شدت بر روی جسم و روح انسان تأثیر گذاشته و کیفیت زندگی و سلامت فرد را دستخوش تغییرات منفی خواهد کرد. بنابراین تصحیح الگوی خواب می‌تواند کمکی بزرگ به سلامتی فردی و اجتماعی داشته باشد.

تأثیر تشک‌های سفت در افزایش کمر درد

تحقیقات نشان داده است کسانی که از درد قسمت تحتانی کمر خود رنج می‌برند نباید از تشک‌های سفت استفاده کنند. هر چند که کارشناسان بهداشتی عموماً استفاده از تشک‌های سفت را توصیه می‌کنند، اما برای کسانی که دچار درد در بخش تحتانی پشت خود هستند، استفاده از تشک‌های سفت باعث تشدید درد خواهد شد. دکتر فرانسیسکو کوواکس در پالماده اسپانیا برای سنجش تأثیر تشک سفت و نیمه سفت بر روی افراد، ۳۱۳ نفر را مورد آزمایش قرار داد. در این بررسی به تعدادی از بیماران تشک سفت و به عده‌ای تشک نیمه سفت داده شد و از آنها درخواست شد که هر روز میزان درد قسمت تحتانی پشت خود را، زمانی که روی تشک دراز کشیده‌اند و بعد از برخاستن از خواب ثبت کنند. بعد از گذشت سه ماه، بررسی اطلاعات به دست آمده از این افراد نشان داد گروهی که از تشک‌های نیمه سفت استفاده کرده‌اند، در مقایسه با گروه دیگر کاهش قابل توجهی در میزان درد کمر خود مشاهده کردند. به گفته دکتر کوواکس تشک‌های سفت در برابر قوس و انحنا طبیعی ستون فقرات انعطاف پذیر نبوده و لذا به ستون فقرات و ماهیچه‌های اطراف آن در هنگام خواب فشار بیشتری وارد می‌کنند که در طول زمان به صورت درد بروز می‌کند.

براساس نتایج یک مطالعه جدید که در مجله انجمن غدد موسوم به «غد» درون ریز شناسی بالینی و متابولیسم» منتشر شده، تأیید می‌کند که اشخاص شب بیدار یا به اصطلاح بوف، در مقایسه با افراد سحرخیز، بیشتر با خطر ابتلا به دیابت، سندرم متابولیک و عارضه کم‌ماهیگی (از دست رفتن توده ماهیچه‌های اسکلتی) مواجه هستند.

شب‌بیداری

بنابر نتایج این مطالعه که به بررسی تفاوت بین چرخه خواب در افراد شب‌بیدار و سحرخیز

پرداخته، بیدار ماندن تا نیمه‌های شب بیشتر موجب بروز مشکلاتی چون کم‌خوابی، بدخوابی و غذا خوردن در ساعات نامناسب می‌شود؛ حتی اگر با خوابیدن در ساعات اولیه صبح، سعی در جبران شب‌بیداری خود داشته باشند. این مشکلات در نهایت منجر به تغییرات متابولیک و سوخت و ساز بدن خواهند شد. در این مطالعه، گروهی از متخصصان کره‌ای روی ۱۶۲۰ داوطلب در گروه‌های سنی بین ۴۷ تا ۵۹ سال، آزمایشاتی انجام دادند که نتایج آن تأیید می‌کند که عادت به یک‌الگوی خواب صحیح و به موقع، از فاکتورهای مهم در کاهش خطر ابتلا به سندروم متابولیک و چربی شکمی، و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به دیابت و حمله‌های قلبی و مغزی است.



وسيله‌ای برای مراقبه و مدیتیشن

این وسایل به جلوگیری از پرت شدن حواس کمک می‌کنند که گاهی ضروری در مدیتیشن به شمار می‌رود. هنگامی که که ذهن مشغول موضوعی بوده یا نگران است، این چشم‌بندها باعث می‌شوند که نگاه انسان به اطراف پرتاب نشده و اسب ذهن و خیال اهلی شود. در این حالت، چه در حال تمرکز برای غرق شدن در مدیتیشن باشید و چه دراز کشیده و برای خوابیدن آماده می‌شوید چنین چشم‌بندهای کمک شایان توجهی به آرامش مورد نیاز مدیتیشن و پیش از خواب می‌کنند.



تحریک سیستم پاراسیمپاتیک

عصب واگ که با عنوان عصب سرگردان نیز از آن یاد می‌شود، یکی از بازیگران اصلی در جریان واکنش بدن به عوامل استرس زااست. وقتی استرس شما را فرا می‌گیرد، این عصب نقشی کلیدی در کنترل و مهار میزان آن دارد. از سوی دیگر، شدت نور روی چشم‌ها باعث تحریک عصب واگ و فعال شدن سیستم پاراسیمپاتیک هم می‌شود. بنابراین، وقتی احساس تحریک‌پذیری، ناامیدی و یا عصبانیت می‌کنید، استفاده از بالش چشم، کمک شایان توجهی به بی‌اثر شدن این احساسات می‌کند.



کمک به بهبود اختلالات خواب

برخی افراد ساعت‌ها سعی می‌کنند تا چشم‌هایشان را بسته و تلاش کنند به خوابی راحت و عمیق فرو بروند؛ اما نتیجه تلاششان خیره شدن طولانی به سقف و انتظار خوابی است که گویا هرگز به سمتشان قدم برنمی‌دارد.

راهکار ما برای این دسته افراد این است که مقداری اسطوخودوس روی این چشم‌بندها اسپری کرده و سپس روی چشم‌ها بگذارند. استنشاق بوی اسطوخودوس از طریق چشم‌بند در هر دم و بازدم به کاهش اختلال خواب کمک کرده و از آنجا که تاریکی بیشتری چشم‌ها را فرا می‌گیرد، خواب زودتر سراغ فرد می‌آید. این کار بسیار موثرتر از عادت برخی افراد در شمردن گوسفندهاست!

**سه دلیل مهم
برای استفاده از
چشم‌بند خواب**

بدن انسان هر شب به میزان یک لیتر آب از دست می دهد و تعریق حاصل روبالشی را آلوده می کند. در نتیجه لازم است هر ۱۰ روز روبالشی خود را بشویید.

برندگان مسابقه شماره قبل

- ۱ آقای وزیری
کرمان
- ۲ خانم منصوری
کنبد کاووس
- ۳ خانم میرعارفین
تهران
- ۴ آقای سجادی
اصفهان
- ۵ آقای عادل
یزد
- ۶ آقای بشیری
قم

جای دانشنامه خواب در کتابخانه شما خالیست!

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



« مسابقه پیامکی »

کدام گزینه برای پیشگیری از بروز ریفلاکس اسید معده در نوزادان موثر است؟

- ۱) شیردهی به نوزاد با حجم کم و دفعات زیاد
- ۲) اصلاح محل خواب و استفاده از تشک های شیبدار
- ۳) پرهیز از مصرف لبنیات و شیر گاو برای نوزاد
- ۴) همه موارد

لطفاً عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲ ارسال نمایید. به پنج نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه جوایزی از محصولات وکال اهدا خواهد شد.

مهلت شرکت در مسابقه: پایان اسفند ۹۵

کاتالوگ تشک وگال «کلاس طبی-فیزی»

قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر

قطر مفتول: ۲.۲ تا ۲.۴ میلیمتر

آباز بونل: فولاد سخت تُرک محصول شرکت بویچلیک ترکیه

تراکم بونل: ۱۸۵ عدد در هر متر مربع

«تراکم بونل ۵٪ بیشتر از تشک‌های 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، ۱۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال

لایه با الیاف و برجین و اسپان باند

« لایه‌های طبی فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری

مجهز به کپسول تخلیه هوا

مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت

مواردی که با « مشخص شده‌اند، وجه تمایز

تشک‌های مختلف این کلاس می‌باشند.



بی اهر وگال

ارتفاع: ۲۹ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: کاور زبلی 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: ۳۶ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت» + پد 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 زبلی 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 X1

ارتفاع: ۳۰ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به پد حرارتی با دمای قابل کنترل

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



هستاش

ارتفاع: ۲۶ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به پد حرارتی با دمای قابل کنترل

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



پارادایس کلاسیک

ارتفاع: ۲۷ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر + پد زمستانه طبی

لایه طبی ۳.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک



پارادایس

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر

ضمانت: ۵ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به پد زمستانه طبی



پرستیژ کلاسیک

ارتفاع: ۲۶ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ 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 ۱۰٪ 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، 100٪ پلی استر و آنتی باکتریال لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند
- * مجهز به کپسول تخلیه هوا
- * عایق رطوبت، حرارت و صوت

مواردی که با - مشخص شده اند، وجه تمایز 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 تسکین دهنده درسگ و دردهای عضلانی ناحیه گردن رویه قابل شستشو



آبیر

ارتفاع: ۲۹ سانتیمتر
ضمانت: ۷ سال

رویه: کاور زیپ 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 آونت

ارتفاع: ۲۴ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

رویه: کاور زیپ با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو «آنتی استرس و آنتی مایت»
پد طبی با 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



اسلیپی

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
ضمانت: ۳ سال

رویه: پارچه ژاکارد 100٪ 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

کاتالوگ تشک وگال «کلاس سوپر طبی»

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

* اسکلت فنری دویل تشکیل شده از بونل با مشخصات:

قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر

قطر مفتول: ۲,۲ تا ۲,۴ میلیمتر

آلیاژ بونل: فولاد سخت ترک محصول شرکت بویچلیک ترکیه
تراکم بونل: ۳۷ عدد در هر متر مربع

«تراکم بونل بیش از دو برابر 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

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.



هایبر بتا

ارتفاع: ۵ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی دارای ست ۶ و ۸ تکه، جداشونده و قابل شستشو اکازیون ویژه هتل داران محترم



هایبر آلفا

ارتفاع: ۵ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی دارای ست ۶ و ۸ تکه، جداشونده و قابل شستشو اکازیون ویژه هتل داران محترم



سوپر طبی بتا

ارتفاع: ۴ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو اکازیون ویژه هتل داران محترم



سوپر طبی آلفا

ارتفاع: ۴ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو اکازیون ویژه هتل داران محترم



البت کلاسیک

ارتفاع: ۴۴ سانتیمتر
ضمانت: ۶ سال

اسکلت فنری دویل
رویه، پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال
مجهز به پد جداشونده طبی
لایه طبی ۲,۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن
ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک
ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو
اکازیون ویژه هتل داران محترم



کوین ست

ارتفاع: ۵ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

رویه، پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال
لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی، ضد تعریق و شکل گیری با فرم بدن
دارای دو سطح متفاوت نرم و سخت
جلوگیری کننده از عوارض ستون فقرات
ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو
اکازیون ویژه هتل داران محترم

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 ۵٪ 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

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



بابا

ارتفاع: ۲۱ سانتیمتر
 ضمانت: ۳ سال
 مجهز به قاب فریم فولادی
 لایه های ۱ سانتیمتری فوم پلی اتیلن
 مجهز به پد جاشونده 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: ۴ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 تراکم فنی: ۱۸۵ عدد بونل در هر متر مربع
 مناسب افراد با وزن کمتر از ۶۵ کیلوگرم



فولیا

ارتفاع: ۲۰ سانتیمتر
 ضمانت: ۴ 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: ۴ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 مجهز به پد جاشونده طبی ۵ سانتیمتر
 مناسب نوجوان با وزن کمتر از ۶۵ کیلوگرم
 ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



کودک مدیکال

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر
 ضمانت: ۴ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 مجهز به پد جاشونده طبی ۵ سانتیمتر
 مناسب کودک با وزن کمتر از ۵۵ کیلوگرم
 ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



نوجوان

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
 ضمانت: ۴ 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: ۴ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 تراکم فنی: ۱۸۵ بونل در هر متر مربع
 مناسب کودک با وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم



خواب خوب

روبایی دست یافتنی

www.wegal.co.ir

 [wegal.iran](https://www.instagram.com/wegal.iran)

info@wegal.co.ir

تشک و کالی خواب وگال، دارنده استاندارد ملی ایران، اتحادیه اروپا و ۹ نشان استاندارد بین المللی

