

یه بالشت رؤیایی!

درباره یکی از ملزومات خواب که در سلامت پوست و مو نقش مهمی دارد



وزن استاندارد بالشت

وزن بالشت به عواملی مانند نوع مواد تشکیل دهنده، اندازه و ضخامت آن بستگی دارد. برای نمونه بالشت های پرو پنبه به علت سبک بودن، برای افرادی مناسب است که ترجیح می دهند بالشت نرم و سبکی داشته باشند یا بالشت های مموری فوم و لاتکس به علت چگالی بالاتر، وزن بیشتری دارند و برای افرادی مناسب ترند که به پشتیبانی بیشتری نیاز دارند. به طور کل، وزن ایده آل بالشت وزنی است که به ما اجازه می دهد به راحتی موقعیت خواب خود را تغییر دهیم و سرگردنمان نیز از حمایت کافی برخوردار باشد.



سفتی و نرمی بالین سر

بالشت نرم حس خوبی در زمان خواب به ما می دهد ولی حمایت کافی را از گردنمان نمی کند. از این رو با بالا رفتن سن مدام از گردن درد شکایت خواهیم داشت. در مقابل بالشت سفت حس خوبی در زمان خواب به ما نخواهد داد و همین موضوع شروع خواب را با حس ناخوشایندی همراه خواهد کرد. در عوض این سفتی حمایت کافی را از گردن خواهد داشت. بنابراین باید حد میانه را گرفت، یعنی بالشتی که نه خیلی نرم و نه خیلی سفت باشد. برای این منظور بالشت های طبی مموری فوم بهترین گزینه هستند.



جنس مناسب روبالشتی

معمولاً مواد داخل بالشت با د لایه محافظت می شود، آستری و رویه. آستری همان لایه درونی است که با مواد داخلی بالشت پرمی شود و نقش نگهدارنده برای آن ها را دارد. رویه ملحفه بیرونی و در تماس مستقیم با پوست و موی ماست. از این رو، انتخاب جنس مناسبی برای آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. بیشتر کارشناسان پوست و مو برای جنس رویه یا روبالشتی ساتن و ابریشم را توصیه می کنند، چون سطح صاف و لغزنده ای دارند و سبب می شوند،

- سایش، کشش و جذب آلودگی به کمترین میزان برسد.
- از وز شدن و خشکی مو در هنگام خواب پیشگیری کنند.
- از موها در برابر شکندگی و گره خوردگی محافظت کنند.
- به حفظ رطوبت مو کمک کنند.
- مانع از ایجاد فشار و چین و چروک بر روی پوست صورت شوند.
- از ایجاد آکنه پوستی جلوگیری کنند.



مشکلات روبالشتی نامناسب

شما برای روبالشتی تان از هر نوع پارچه ای که بخواهید می توانید استفاده کنید ولی همه آن ها مناسب نیستند و می توانند مشکلاتی را ایجاد کنند. به طور کل روبالشتی می تواند منشأ بروز مشکلاتی برای سلامت ما باشد که بخشی از آن به جنس روبالشتی و بخشی هم به نظافت و نوع نگهداری از آن برمی گردد.

مشکلات پوستی و آکنه

در طول شب، پوست به طور طبیعی چربی و عرق ترشح می کند. این مواد به همراه سلول های مرده پوست و باقی مانده های محصولات مراقبت از پوست بر روی روبالشتی جمع می شوند و به منافذ پوست راه پیدا می کنند و سبب بروز آکنه و جوش های سرسیاه و دیگر مشکلات پوستی می شوند.

مشکلات بهداشتی و حساسیت

روبالشتی ها به علت تماس دائمی با سر و صورت، مکان مناسبی برای رشد باکتری ها و قارچ ها هستند. همچنین، کنه های گرد و غبار که می توانند در الیاف روبالشتی زندگی کنند، ممکن است به واکنش های آلرژیک منجر شوند. این کنه ها از سلول های مرده پوست تغذیه می کنند و سبب بروز عطسه، خارش چشم و بینی و مشکلات تنفسی می شوند.

بوی نامطبوع

تجمع چربی، عرق و دیگر آلودگی ها روی روبالشتی می تواند سبب ایجاد بوی نامطبوع شود. این بونه تنها می تواند خواب راحت ما را مختل کند، بلکه نشان دهنده وجود میکروارگانیسم های مختلفی است که بر سلامت عمومی تأثیر منفی می گذارند.

کیفیت خواب پایین

یک روبالشتی کیفیت و نامناسب می تواند احساس ناخوشایندی را در هنگام خواب ایجاد کند. بوی نامطبوع، بافت خشن و حس ناپاکی کیفیت خواب را متأثر از خودش می کند و سبب خواب ناکافی و بی کیفیت می شود.

مشکلات مو

روبالشتی ها نه تنها بر پوست بلکه بر موها نیز تأثیر می گذارند. چربی ها و آلودگی های جمع شده بر روی روبالشتی می تواند به موها منتقل شود و سبب افزایش چربی مو، شوره و حتی ریزش مو شود. این موضوع به ویژه برای افرادی که پوست سر چربی دارند یا از محصولات مختلف مراقبت از مو استفاده می کنند، اهمیت بیشتری دارد.

- شست و شوی منظم روبالشتی (دست کم هفته ای یک بار)
- استفاده از شوینده های مناسب بدون عطر و مواد افزودنی
- شست و شوی آب گرم
- استفاده از نور خورشید و گرما یا اتو برای ضد عفونی کردن
- استفاده از چند روبالشتی و تعویض مرتب آن
- محافظت از روبالشتی ها با استفاده از پوشش های محافظ در زمان استفاده نکردن
- رعایت بهداشت شخصی مانند دوش گرفتن و شستن صورت پیش از خواب
- تعویض کامل روبالشتی هر شش ماه یک بار
- انتخاب جنس مناسب برای روبالشتی

طول: ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر

عرض: ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر

ارتفاع: به گونه ای باید باشد که گردن در امتداد ستون فقرات قرار بگیرد.

• افرادی که به پهلومی خوابند، به بالشتی نیاز دارند که فاصله بین شانه تا گوششان پر شود.

• افرادی که به پشت می خوابند، به بالشتی با ارتفاع متوسط نیاز دارند.

• افرادی که به شکم می خوابید (اصلاً توصیه نمی شود) بهتر است از بالشت بسیار نازک استفاده کنند.

تا ۲ سالگی: بهترین است از بالشت استفاده نشود.

۲ تا ۶ سالگی: بالشت باید ضخامت کم، ابعاد کوچک و نرمی کمی داشته باشد.

۶ سالگی به بعد: به گونه ای باید انتخاب شود که سر و گردن کودک به درستی پوشش داده شود و فشار اضافی به شانه ها وارد نشود. به طور کل، بالشت کودکان کوچک تر و نازک تر از بالشت بزرگ سالان است.

بالشت بارداری در مقایسه با دیگر بالشت های معمولی بزرگ تر است و طول بیشتری دارد. این بالشت ها را می توان با اشکال مختلف و انحنای ویژه ای در بازار یافت که متناسب با شکل و ویژگی های جسمی بدن خانم های باردار طراحی شده اند. برای نمونه در زمان استفاده و غلت زدن اجازه سرخوردن و جابه جایی زیاد را نمی دهند و می توانند برآمدگی ها و قوس های بدن در این دوره را تا حدی پوشش دهند. انتخاب نوع این بالشت ها بستگی زیادی به سلیقه و نوع خوابیدن فرد دارد و فقط باید براساس قد، اندازه آن ها را تعیین کرد.



الیاف برای پرکردن

نوع الیافی که برای پرکردن بالشت استفاده می کنید، بستگی زیادی به سلیقه و جیبیتان دارد. در ادامه چند نوع الیاف معمول و پرکاربرد برای پرکردن بالشت را با هم بررسی می کنیم.

ویژگی های بارز

ارزان، عمر طولانی، قیمت مناسب، قابلیت شست و شوی آسان
سبک و تهویه مناسب

حمایت و حفاظت از سر و گردن، ضد حساسیت و ضد میکروب
عمر طولانی و تولید گرما و مناسب برای سرمای ها

نرمی، راحتی و انعطاف پذیری بی نظیر، قابلیت تنظیم، قابلیت تهویه هوا و
جلوگیری از تعریق و نامناسب برای افراد مبتلا به حساسیت

دارای خواص تنفسی عالی و پیشگیری از تعریق، خاصیت
تنظیم دمای طبیعی، نرم و ملایم و مناسب برای افراد مبتلا به حساسیت

پایداری زیاد، ضد باکتری و قارچ، دارای خاصیت تنفسی بی نظیر
نرم و لطیف و جاذب رطوبت

نرمی و حس لطافت زیاد شبیه پر، وزن سبک، قابلیت شست و شوی
آسان، دارای خاصیت ضد حساسیت و ماندگاری و دوام زیاد

بسیار نرم و لطیف، قابلیت شست و شوی آسان، قیمت مناسب،
ضد میکروب و حساسیت، دوام و استحکام بالا، حمایت و حفاظت
زیاد از سر و گردن و توزیع یکنواخت فشار

پیشگیری از مشکلات روبالشتی

برای پیشگیری از مشکلات ناشی از روبالشتی ها می توان این راهکارها را به کار گرفت.

