

تشک

• نویسنده: اعظم اسلامی

تشک، وسیله‌ای است که ما بیشترین ساعت‌های عمرمان را بر آن می‌گذرانیم. اگر جای خواب نامناسب باشد، دردها و ناراحتی‌های مختلفی را به دنبال خواهد داشت. پس بیایید نگاهی علمی به تشکمان داشته باشیم!

تشک استاندارد چه تشکی است؟

- یک تشک استاندارد باید پارچه‌ای با دوخت محکم و جنس خوب داشته باشد.
- دوخت‌ها و طرح‌های آن نباید آن قدر برجسته باشد که به بدن فشار بیاورد.
- انعطاف‌پذیری بالایی داشته باشد تا هر وزنی را تحمل کند و زود، گود یا پاره نشود.
- فنرهای قوی داشته باشد.
- پارچه‌ی استفاده شده در تشک نباید باعث بیماری‌های تنفسی و ناراحتی‌های پوستی شود.
- یک تشک مناسب باید ضدحریق باشد. یعنی نباید با یک شعله‌ی کوچک ناگهان شعله‌ور شود.



راه انتخاب تشک مناسب

یک راه انتخاب تشک خوب این است که تشک را روی زمین بگذاریم و با مشتمت به سمت پایین فشار دهیم. تشک فقط باید به اندازه‌ی دو تا سه سانتی‌متر فرو برود.

تشک مناسب نوجوان‌ها چه تشکی است؟

نوجوان‌ها باید روی تشک‌های دارای اسکلت فنری قوی بخوابند. تشکی که نه خیلی سفت باشد و نه خیلی نرم. قطر تشک حداقل باید ۲۰ سانتی‌متر باشد.



تشک چه اهمیتی در سلامتی بدن دارد؟

ما باید برای زمان خوابیدن هم به فکر سلامتی خود باشیم. نباید در حال خواب به هیچ نقطه از ستون فقرات ما فشار وارد شود. به همین دلیل تشک نقش مهمی در جلوگیری از کمردرد دارد. یک تشک ناصاف و نامناسب باعث دردهای عضلانی و بد خوابی می‌شود. بد خوابی هم باعث خستگی و بی‌حالی و ناموفق بودن در درس‌ها خواهد بود.

تشک نرم بهتر است یا سفت؟

تشک‌های خیلی نرم یا خیلی سفت مناسب نیستند. مردم معمولاً تشک‌های نرم را بهتر می‌دانند اما تشک باید کمی سفت باشد و گر نه باعث کمردرد می‌شود. وقتی روی تشک نرم می‌خوابیم قسمت‌های سنگین بدن مثل شانه‌ها و لگن در داخل تشک فرو می‌رود و این باعث کشیدگی عضلات و تاندون‌های اطراف ستون فقرات می‌شود. در نتیجه ما دچار کمردرد می‌شویم. تشک خیلی سفت هم به ستون فقرات فشار زیادی وارد می‌کند که نتیجه‌ی آن کمردرد خواهد بود.



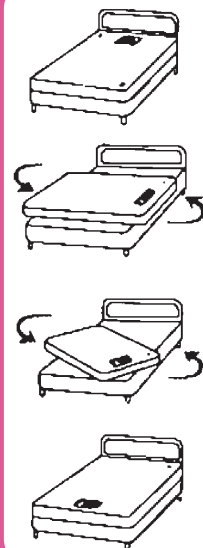
مبل‌های تختخواب‌شو

این مبل‌ها جای کمی اشغال می‌کنند اما برای استفاده به جای تختخواب مناسب نیستند. در شرایط خاص می‌توان یک یا دو شب از این مبل‌ها استفاده کرد.



مراقبت از تشک

- تشک هر سه ماه یکبار باید پشت‌ورو و هر شش ماه یکبار سروته شود.
- تشک هرگز نباید شسته شود.
- اگر لگه‌ای روی تشک پیدا شد، باید آن‌را با یک پنبه‌ی آغشته به محلول پاک‌کننده از بین برد.
- روی لبه‌های تشک ننشینید.
- روی تشک بالا و پایین نپريد.



● با تشکر از: محمدصادق میرزابابایی (فیزیوتراپیست) و بهروز دادستان