

علامات تحذيرية ترشدك لضرورة تغيير وسادتك في أسرع وقت!



علامات تحذيرية ترشدك لضرورة تغيير وسادتك في أسرع وقت!

هل تعلم أن لوسادتك مدة صالحة؟..نعم هذا ما أكدته التقرير المنشور عبر جريدة “ Mail Daily “ البريطانية، وقدمت بعض العلامات التحذيرية التي تنصح بضرورة تغيير الوسادة في أسرع وقت.

وقدم التقرير، بعض الأعراض التي تجعلك تستبدل وسادتك، ومنها :

-الشعور بالدوار فور الاستيقاظ.

-إذا كنت لا تستطيع النوم ليلا بسهولة.

-الإصابة بالتهاب في الحلق.

-الشعور بألم في الرقبة.

وحول ذلك أوضح خبير النوم الدكتور مارتن سيللي، أن الدراسات الحديثة، أثبتت أن هناك بعض الأعراض التي يصاب بها الشخص وتعني أنك بحاجة لتغيير الوسادة الخاصة بك، ففي حالة الإصابة بألم في الحلق بعد الاستيقاظ مباشرة فهذا لع علامة وهي أن الوسادة يملؤها حشرات الفراش.

وأضاف خبير النوم، أنه في حالة الشعور بألم في الرقبة عند الاستيقاظ، فهذا يعني وسادتك غير مناسبة لك، ويجب تغييرها وشراء الوسادة الطبية.

وأكد مارتن، أنه يجب تغيير الوسادة كل عام أو عامين، للحفاظ علي صحتك والحد من الإصابة أو التعرض لأي مضاعفات صحية، كالشعور بألم شديد في الرأس والكتف، والإصابة بالصداع الشديد، والتوتر.

كما أوصي الخبير، بضرورة تنظيف وغسل الوسائد كل 3 أشهر بحد أقصى، لتجنب تراكم الغبار، وحشرات الفراش، والبكتريا الضارة.