

## عادة صباحية قد تضر صحتك... تجنب ترتيب الفراش فوراً



يلجأ الكثيرون إلى ترتيب الفراش مباشرة بعد الاستيقاظ، لكن خبراء الصحة يحذرون من أن هذه العادة قد تسبب مشكلات صحية خطيرة.

وحول الموضوع قالت الطبيبة الروسية وأخصائية العلاج الطبيعي، سفيتلانا مالينوفسكايا: "لا يجب علينا ترتيب الفراش مباشرة بعد الاستيقاظ، فإثناء النوم يتعرق الجسم، ما يؤدي إلى تراكم الرطوبة في الفراش والمخدات، وهذه الرطوبة تعتبر بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا وعت الفراش الذي يمكن أن تصيبنا بمشكلات تنفسية وتحسسية خطيرة، لذا يجب علينا تهوية الفراش لمدة 2-30 دقيقة بعد الاستيقاظ، ومن ثم نقوم بترتيب الأغشية والملاءات".

وينصح العديد من خبراء الصحة بتعريض الفراش إلى الهواء وأشعة الشمس لمدة نصف ساعة بعد الاستيقاظ، كون التهوية الجيدة وأشعة الشمس تساهم في التخلص من عت الغبار الذي يسبب أعراضاً تحسسية مثل سيلان الأنف والعطس والسعال والتهاب الأغشية المخاطية والتهاب العين.

كما تشير بعض الدراسات إلى أن أغطية وسادات النوم غير المغسولة من الممكن أن تأوي أعدادا كبيرة جدا من البكتيريا والكائنات الدقيقة التي تسبب الأمراض، لذا يجب استبدال أغطية الوسادات وملاءات الفراش مرة على الأقل كل أسبوع، وخصوصا بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الأمراض التحسسية والربو والتهابات الجيوب الأنفية والمجاري التنفسية.