علامات تحذيرية ترشدك لضرورة تغير وسادتك في أسرع وقت!

علامات تحذيرية ترشدك لضرورة تغير وسادتك في أسرع وقت!

هل تعلم أن لوسادتك مدة صالحية؟..نعم هذا ما أكدته التقرير المنشور عبر جريدة " Mail Daily " البريطانية، وقدمت بعض العلامات التحذيرية التي تنصح بضرورة تغير 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 سيلي، أن الدراسات الحديثة، أثبتت أن هناك بعض الأعراض التي يصاب بها الشخص وتعني أنك بحاجة لتغير 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 تغيرها وشراء الوسادة الطبية.

وأكد مارتن، أنه يجب تغيير الوسادة كل عام أوعامين، 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 أقضي، لتجنب تراكم الغبار، وحشرات الفراش، والبكتريا الضارة.