

Как правильно выбрать подушку для сна?

Треть жизни люди проводят во сне. Спят на полу, на иголках, в метро, на работе, на лекциях, на стуле, на кресле и даже в тазике с салатом. Однако большинство всё же предпочитает постель. А в постели многие приучены с детства спать на подушке.

Стоит с самого раннего возраста задумываться о здоровом сне, чтобы через несколько лет не столкнуться с остеохондрозом и другими заболеваниями позвоночника. Современные ученые придерживаются мнения, что большинство заболеваний головы и шеи возникают из-за неправильной позы во время сна.

Выбор подушек не такой уж большой, как это может показаться. Подушки бывают классические с наполнителем (пух или перо, гречишная лузга, холофайбер и др.), ортопедические и уникальные.

Подушки имеют также различный размер, предназначенный для людей разного возраста и разного телосложения.

Классические подушки универсальны и гипоаллергенны, но со временем становятся источником размножения вредоносных микроорганизмов (сапрофитов), а также теряют форму и объём.

Ортопедические подушки создают правильную ортопедическую поддержку шеи и головы. Стандартная ортопедическая подушка имеет прямоугольную форму с углублением в центре для головы, с двух сторон подушки имеются небольшие возвышения. Такая конструкция позволяет создать лёгкое растяжение позвоночника. Помимо распространенной анатомической формы, эти подушки могут быть обычной прямоугольной формы или формы валика.

Существуют также специальные подушки, созданные для новорожденных малышей. У малышей кости черепа ещё недостаточно твёрдые, что создаёт риск возникновения асимметричности. Такие подушки позволяют избежать подобной проблемы, а также

препятствую развитию искривления шейного отдела позвоночника.

К уникальным подушкам можно отнести все прочие подушки в виде собачек, кошечек, львов и т.п.

Спим мы в основном в трёх положениях: на животе, на спине и на боку. При сне на спине и на животе опасно запрокидывание головы, а также слишком высокое положение подушки. Подушка должна приминаться головой. Для любителей сна на спине прекрасно подойдёт подушка классической формы или с углублением по центру. А тем, кому привычнее спать на боку, подойдёт подушка с валиками, так как валик поддерживает в удобном положении шею во время сна.

При выборе подушки нужно обратить внимание и на мягкость спального места. Для мягкого матраса необходима невысокая подушка. Для жёсткой поверхности выбирайте подушку высокую.

Ассортимент подушек учитывает индивидуальные особенности и предпочтения, все многообразие привычек и возможностей, поэтому из широкого ряда моделей вы сможете выбрать именно ту, которая придется вам по душе.

Выбор подушки – очень ответственный шаг, ведь новое приобретение впоследствии может подарить вам или глубокий безмятежный сон, или череду кошмарных мучительных ночей.

Главным фактором выбора подушки будет ваше субъективное ощущение комфортного сна. Возможно, выбор подходящей для вас подушки поможет избавиться от бессонницы, видеть сладкие сны и вставать с утра здоровым, бодрым и выспавшимся.

Автор - **Алексей Воробьёв**

[Источник](#)