

## หมอนดีนอนหลับสบายลดอาการปวดคอ

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ค. 2555

ให้การนอนเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนอย่างแท้จริง “หมอน” ถือเป็นตัวช่วยสำคัญสร้างการนอนตลอดคืนนั้นให้ราบรื่นหลับสบาย ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น ที่สำคัญไม่สร้างปัญหาเมื่อยต้นคอ เนื่องจากกระดูกสันหลังคนเราโค้งคล้ายตัวเอส(S) จึงจำเป็นต้องรักษาความโค้งตามธรรมชาติไว้ หน้าที่รองรับจึงตกอยู่ที่หมอนหนุนคอ ควรเลือกที่มีขนาดพอดี รองรับตั้งแต่คอจนถึงศีรษะ เส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 4-6 นิ้ว และเพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพการนอนที่ดี ทางสรรพสินค้าเซ็นทรัล จัดรายการ “เซ็นทรัล/เซ็นท ไวท์ เซลล์” ระหว่างนี้ถึงวันที่ 8 พ.ค. 2555 ที่ห้างฯ เซ็นทรัล ทุกสาขา และเช่น นำเสนอเครื่องนอนคุณภาพ, ผาขนหนู, อุปกรณ์ห้องน้ำ, เฟอร์นิเจอร์, ของตกแต่งบ้าน ฯลฯ ในราคาลดพิเศษ และโอกาสเดียวกันนี้ได้เชิญ นพ.ชลัท วิมลบุญ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลังแห่งรพ.สมิติเวช สุขุมวิท มาให้ความรู้เรื่องการเลือกหมอนที่ถูกต้องลักษณะ เพื่อป้องกันโรคกระดูกต้นคอ

นพ.ชลัท เล่าว่า กระดูกคอประกอบด้วยกระดูกเล็ก ๆ 7 ชิ้นเรียงต่อกัน แต่ละชิ้นเชื่อมต่อกันด้วยหมอนรองกระดูก ซึ่งกระดูกและหมอนรองกระดูกคอกมีหน้าที่สำคัญในการขยับเคลื่อนไหวของคอและศีรษะ และป้องกันอันตรายต่อไขสันหลังและเส้นประสาทภายใน ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับกระดูกต้นคอ จะทำให้เกิดอาการปวดคอ เคลื่อนไหวลำบาก และอาจเกิดอันตรายต่อเส้นประสาทไขสันหลังภายในได้ด้วยการเลือกหมอนให้ถูกสุขลักษณะและเหมาะสมกับสรีระสำคัญมาก ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดคอ ทำให้สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ หมอนที่เหมาะสมควรรับกับความโค้งของกระดูกต้นคอพอดี ถ้าหมอนมีความอ่อนนุ่มพอควร เวลานอนศีรษะควรจมไปในหมอน และตัวหมอนควรรองรับตรงส่วนโค้งด้านหลังของคอ ทำให้คอไม่เงยหรือก้มเกินไป หมอนที่เหมาะสมจะช่วยลดปัญหาที่ก่อให้เกิดอาการปวดคอลงได้

นอกจากการเลือกหมอนให้ถูกสุขลักษณะเหมาะสมกับสรีระแล้ว การดูแลรักษาก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะหมอนบางใบต้องซักมือเท่านั้น บางรุ่นใส่เครื่องซักผ้าได้ ที่สำคัญที่สุดคือ หมอนควรแห้งสนิท ถ้าเปียกชื้นอาจก่อเชื้อราได้ โดยมีข้อสังเกตคือ ใส่มือเกาะเป็นก้อนแสดงว่าแห้งสนิท หมอนแต่ละชนิดมีวัสดุบรรจุต่างกัน รวมทั้งวิธีดูแลรักษาก็ต่างกัน ได้แก่ หมอนยางพารา ควรผึ่งลมเพื่อกำจัดกลิ่นอับและเลียงแดดจัด ถ้ามีรอยเปื้อนให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดแล้วผึ่งลมให้แห้ง หมอนเมมโมรี่โฟม เช็ดด้วยผ้าชุบน้ำสบู่อ่อนๆ และปล่อยให้แห้ง กรณีโฟมदानในเปียกใช้แรงกดเพื่อรีดน้ำออกและปล่อยให้แห้ง อย่าลืมว่าต้องเลียงแดดจัด หมอนขนเป็ด-ขนห่าน ควรผึ่งแดดเป็นประจำครั้งละ 2-3 ชม. ตบหมอนเป็นประจำ เพื่อให้ขนदानในพองฟู เมื่อซักแล้วให้อบแห้งอย่างน้อย 5 ชม. และหมอนใยสังเคราะห์ ควรตบหมอนตามแนวทแยงทั้งสองด้านทุกวันเพื่อให้พองฟู ซักเป็นประจำทุก 2-3 เดือน หลังซักผึ่งไว้ในแนวนอนและไม่ควรบิดหมอน