

Лучшие подушки для сна

Итак, начнем с простых вещей.

Считаю важным выделить именно эти два типа подушек:

- анатомические (подстраиваются под вас и приобретают необходимую форму)
- ортопедические (заставляют человека лечь так, как "нужно")

Во втором случае - нужен врач-специалист который вам её будет подбирать, поэтому речь в сообщении пойдет именно о анатомических подушках, ведь они подходят для большинства людей. Подушку ВСЕГДА нужно подбирать под конкретного человека, причем следует учесть много всякого:

- высота, форма; наполнитель, а также степень жесткости самой подушки и вашего матраса.

Ниже обо всём этом подробнее и в доступной форме.

Как выбрать высоту подушки?

Высота - один из ключевых параметров. Подушке необходимо поддерживать шею в оптимальном положении. Это, в том числе, зависит от привычной позы засыпания.

Например тут <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27635354> сказано о том, что **слишком высокие подушки, при сне на спине значительно увеличивают пиковое и среднее давление в области головы и шеи**, что, как считается, отрицательно влияет на качество сна.

Людям, которые спят на боку, обычно нужна более толстая подушка, чтобы заполнить пространство между головой и плечом, или же контурная подушка для шеи. Исследования, говорят о том, что людям **спящим на боку, оптимальна высота подушки до 13-14 см. В то время, как спящим на спине, достаточно высоты от 7 до 13см.**

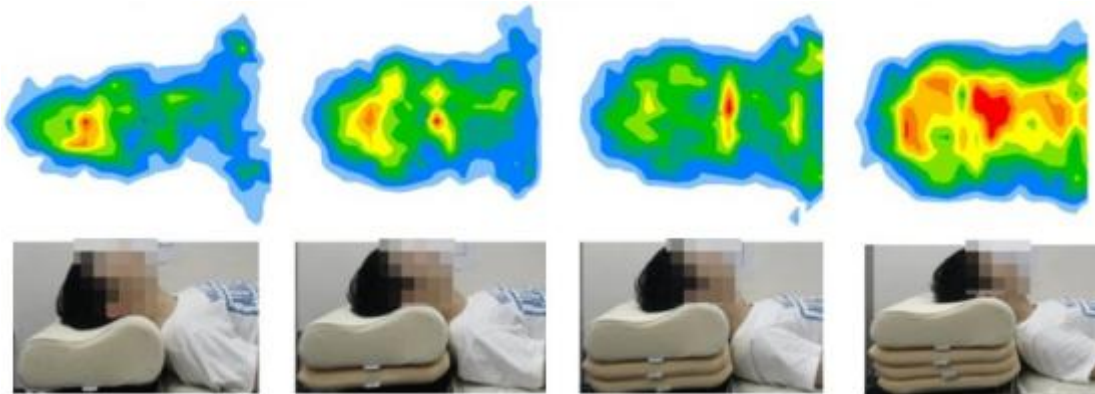
https://www.researchgate.net/publication/275242065_Optimal_Pillow_Conditions_for_High-Quality_Sleep_A_Theoretical_Review

Интересное наблюдение также здесь <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31325020>, состояние более трети пациентов с тяжелым обструктивным апноэ сна, зависит от позы. **При сне на боку у более 75% этих пациентов наблюдалось значительное улучшение симптомов**, а почти у 10% симптомы отсутствовали. Из тех пациентов, почти **20% получили больше пользы от избегания сна на спине, чем от СИПАП-терапии** (режим респираторной вентиляции, используемый при лечении апноэ сна).

Еще, судя по исследованиям, **поза на животе не лучший выбор**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34847195>. Она может вызвать чрезмерное давление на нижнюю часть спины. Также, поскольку вы не можете спать лицом вниз, поворот шеи в сторону может привести к постоянному напряжению мышц шеи. Это может привести к утренней скованности, и головным болям.

К слову, жесткость матраса также имеет значение в выборе высоты подушки, чем матрас мягче, тем ниже должна быть подушка, чтобы поддерживать "правильные" изгибы. Ниже картинка, наглядно показывающая проблемность излишне высоких подушек.



А что нам известно о наполнителях?

Чаще всего на плохой сон и его качество, жалуются именно владельцы перьевых подушек

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076923>

(Ключевой момент - отсутствие поддержки шеи и неспособность качественно регулировать температуру).

В первую очередь, стоит определиться, что вам больше импонирует:

- натуральные материалы
- синтетические материалы

С этим я вряд ли вам помогу, это вкусовщина и также может зависеть от личных взглядов. Различные синтетические материалы просты в уходе и гипоаллергенны. В свою очередь, некоторые из натуральных материалов обладают хорошей упругостью и эластичностью, и тоже неплохим теплообменом, но в этом необходимо разбираться дополнительно.

Кстати, большинство исследований сходятся в одном, наполнитель из пены с "эффектом памяти" обеспечивает наиболее комфортную поддержку шеи и терморегуляцию.

Температура подушки

Как уже нам известно из старого видео Глеба, температура тела и головы во сне - ниже. Подушка, в том числе, может нам помочь с теплообменом.

Снова перьевые подушки не в лучшем положении, а **подушки из пены с "эффектом памяти" показали лучшие результаты по сравнению с наиболее распространенными типами наполнителей**

https://www.researchgate.net/publication/275242065_Optimal_Pillow_Conditions_for_High-Quality_Sleep_A_Theoretical_Review

Со степенью жесткости подушки, вроде бы, всё попроще

- жесткие (обычно рекомендуют при определенных заболеваниях, надеюсь, нам это вряд ли подходит)
- средние (оптимальный вариант)
- мягкие (лично мне, они просто неудобны)

И да, случайно наткнулся на небольшой тест, который может помочь вам в оптимальном выборе подушки: <https://www.askona.ru/#modalPillow>

Пользуйтесь, надеюсь это чем-то вам поможет, всем здорового сна.

Автор заметки: qwinken

Revision #2

Created 12 July 2023 23:54:01 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:01:33 by Тимур