

استشاري يكشف علاقة ارتفاع المخدة بسرعة وعمق النوم

16 مارس، 2026



أكد استشاري طب الأسرة أسعد العرفة أن ارتفاع المخدة وصلابتها يُعدّان من أقوى العوامل التي تتنبأ بمدى سرعة وعمق نوم الشخص، إضافة إلى عدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل.

وأوضح العرفة عبر حسابه على منصة إكس أن استخدام مخدة غير مناسبة قد يسبب عدة مشكلات صحية، من أبرزها إجهاد عضلات الرقبة، والضغط على المفاصل، إلى جانب تضيق مجرى الهواء أثناء النوم.

وأشار إلى أن هذه العوامل قد تؤدي في النهاية إلى نوم متقطع وشعور بالإرهاق وعدم الراحة في اليوم التالي، ما يؤثر سلبًا على النشاط والتركيز خلال اليوم.