

لهذه الأسباب تظهر البقع الصفراء على الوسادة.. إليك كيفية الوقاية منها

8 سبتمبر، 2026



يلاحظ كثيرون ظهور بقع صفراء على الوسادة مع مرور الوقت، ما يدفع للاعتقاد بأنها علامة على قدم الوسادة أو تراجع نظافتها. إلا أن هذه البقع تنتج عن عمليات طبيعية تحدث أثناء النوم، مثل تراكم العرق واللعاب والزيوت التي تفرزها البشرة وفروة الرأس.

خلال النوم، تتمص الوسادة الرطوبة والإفرازات الطبيعية، بالإضافة إلى بقايا مستحضرات التجميل ومنتجات العناية بالشعر، وفقاً لموقع "فوكوس" الألماني.

مع تكرار هذه العملية يومياً، تتأكسد تلك المواد وتتغلغل داخل الألياف، فتظهر البقع الصفراء وتزداد وضوحاً بمرور الوقت.

رغم أن هذه العلامات لا تشكل خطراً صحياً مباشراً، إلا أن تراكم الرطوبة والأوساخ داخل الوسادة يهيئ بيئة مناسبة لنمو البكتيريا وعتث الغبار.

وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم أعراض الحساسية أو تهيج الجهاز التنفسي،

خاصة لدى المصابين بالحساسية أو الربو، بحسب موقع "فوكوس" الألماني.

ينصح الخبراء بالتمييز بين الاصفرار الناتج عن العرق والإفرازات الطبيعية، وبين بقع العفن التي تميل إلى اللونين الرمادي أو الأسود وتنتج عن الرطوبة المستمرة ونمو الفطريات.

ولتقليل ظهور هذه البقع، يوصى بغسل أغطية الوسائد وتغييرها بانتظام، وتهوية الوسادة يوميا بعد الاستيقاظ، وتجنب النوم بشعر مبلل، واستخدام أغطية واقية تحد من وصول الرطوبة إلى الحشوة الداخلية.

وفي حال أصبحت البقع كثيفة أو صاحبها روائح غير مستحبة أو مؤشرات على وجود عفن ورطوبة، يُفضل استبدال الوسادة للحفاظ على النظافة الشخصية وضمان نوم صحي ومريح.