

15 Σεπτεμβρίου 2023

Το να φοράς αυτό το αντικείμενο στο κρεβάτι είναι χειρότερο από τον ύπνο σε τουαλέτα

[/ Γενικά Θέματα](#)





Αυτό το αντικείμενο είναι το χειρότερο που μπορείς να φορέσεις πριν ξαπλώσεις στο κρεβάτι σου για να απολαύσεις έναν ήρεμο ύπνο. Οι ερευνητές προτρέπουν τους ανθρώπους να σταματήσουν να φορούν ακάθαρτες κάλτσες στο κρεβάτι, αφού ανακάλυψαν ότι συχνά περιέχουν τα ίδια βακτήρια που βρίσκονται στις κατσαρίδες και στα περιττώματα των κοπράνων τους.

Οι ειδικοί που συμμετείχαν στο Mattress Next Day ρώτησαν 1.017 Βρετανούς σχετικά με τις συνήθειες ύπνου τους και ανακάλυψαν ότι το 18% φοράει κάλτσες ενώ κοιμάται.

Το 70% από αυτούς που φορούν κάλτσες δεν μπαίνουν στον κόπο να βάλουν ένα καθαρό ζευγάρι πριν κοιμηθούν... Αντ' αυτού φορούν το ίδιο ζευγάρι που είχαν όλη την ημέρα.

Οι ερευνητές πήραν δείγματα με μπατονέτες από τις κάλτσες που φορούσαν οι άνθρωποι από τις 7 π.μ. έως τις 11 μ.μ. και διαπίστωσαν ότι τα μισά από αυτά περιείχαν ψευδομονάδα *aeruginosa* - ένα είδος βακτηρίου που προκαλεί λοιμώξεις στους ανθρώπους.

«Τυπικά μολύνει τον αεραγωγό και το ουροποιητικό σύστημα και προκαλεί μόλυνση των πνευμόνων», υποστήριξαν οι ειδικοί του Mattress Next Day. «Μπορεί εύκολα να εξαπλωθεί σε εργαλεία που μολύνονται και δεν καθαρίζονται σωστά».

Ανακάλυψαν επίσης ότι ορισμένες κάλτσες ήταν ακόμη πιο βρώμικες από τα ακαθάριστα τηλεχειριστήρια της τηλεόρασης - δεν είναι μικρό κατόρθωμα δεδομένου ότι αυτές οι συσκευές σύμφωνα με μελέτες είναι «πιο βρώμικες από μια τουαλέτα».

Εν τω μεταξύ, τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας έχουν αναφέρει ότι η ψευδομονάδα *aeruginosa* βρίσκεται συνήθως στις κατσαρίδες και στα περιττώματά τους.

Το *Pseudomonas aeruginosa* εξαπλώνεται εύκολα, επομένως όσοι φορούν κάλτσες με δυσσομία θα μπορούσαν να μεταφέρουν τα βακτήρια στο κρεβάτι τους, αυξάνοντας σημαντικά την πιθανότητα μόλυνσης.

Οι ειδικοί πρόσθεσαν επίσης ότι τα πόδια έχουν περίπου 250.000 ιδρωτοποιούς αδένες που σημαίνει ότι η υγρασία μπορεί να συσσωρευτεί σε βρώμικες κάλτσες δημιουργώντας μύκητες γνωστούς ως δερματόφυτα που μπορούν να προκαλέσουν το πόδι του αθλητή.

Οι ερευνητές συμβούλεψαν όσους θέλουν να καλύπτουν τα πόδια τους ενώ κοιμούνται, να φορέσουν ένα ζευγάρι καθαρές κάλτσες πριν ξαπλώσουν. Προέτρεψαν επίσης όλους τους αναγνώστες να πλένουν τις βρώμικες κάλτσες τους σε θερμοκρασίες πάνω από 60 βαθμούς για να σκοτώσουν όλα τα βακτήρια.

Δεν είναι η πρώτη φορά που οι ειδικοί συμβουλεύουν ποια αντικείμενα πρέπει και ποια δεν πρέπει να φορούν οι άνθρωποι στον ύπνο.

Το 2021, ένας γιατρός από το Ντιτρόιτ προέτρεψε τους ανθρώπους να μην κοιμούνται γυμνοί. «Ο μέσος άνθρωπος βγάζει αέρια 15 έως 25 φορές την ημέρα και αυτό μπορεί να συμβεί ενώ κοιμάστε», εξήγησε ο γιατρός από το Ντιτρόιτ. «Μια επιστημονική μελέτη απέδειξε ότι κάθε φορά που γίνεται αυτό ψεκάζετε μια μικρή ποσότητα κοπράνων» περιέγραψε, λέγοντας πως πρέπει να φοράτε τουλάχιστον εσώρουχα.

Πηγή: *enikos.gr*