**Из-за чего бывают проблемы с дыханием во время сна**

Каждый человек, хотя бы раз в жизни, но испытывал проблемы с дыханием во время сна. Это могли быть приступ удушья, нехватка воздуха или что-нибудь другое. Причин для таких расстройств может быть много, но чаще всего встречается лишь одна. И это отсутствие дышащих простыней и одеял, которые используются людьми еженощно.

**Что такое дышащее постельное белье**

Наверняка, вы слышали фразу «Пускай тело дышит!». Она означает, что нужно раздеться или надеть на себя такую одежду, которая пропускает максимум кислорода. Это же определение применимо и в отношении постельного белья. Дышащие простыни шьются из льна или хлопка. Именно эти ткани считаются самыми воздухопроницаемыми.

Летом, когда многие люди укрываются простынями из-за жары, это особенно важно. Простыни, которые дышат, не позволяют телу взопреть и получить тепловой удар. Они пропускают воздух, тем самым обеспечивая вентиляцию спящему. Это же влияет и на дыхание, так как некоторые предпочитают укрываться с головой. Если же постельное белье будет из синтетики, воздух через нее не пройдет, поэтому человек может начать во сне задыхаться. А это не только неприятные ощущения, но и последствия для здоровья.

Дышащие простыни имеют еще одно преимущество – они неплохо охлаждают тело за счет того, что пропускают через себя кислород. Если в квартире открыто окно, то свежий воздух будет охлаждать спящего, который укрылся льняной или хлопковой простыней.

**Какое одеяло позволить дышать вам полной грудью**

В холодное время года все мы укрываемся одеялами. И здесь важно понять, что как и простыня, одеяло должно «дышать», то есть пропускать через себя воздух. Если говорить об одеяльном чехле, для него подойдут следующие материалы:

* **Сатин** – наделен высокой воздухопроводимостью, способен выдержать множество стирок и легок в уходе.
* **Лиоцелл** – ткань, произведенная из эвкалипта. Пропускает много воздуха, обладает высокой устойчивостью к износу.
* **Перкаль** – разновидность хлопкового материала, который также не задерживает кислород и прочнее всех вышеперечисленных тканей.

«Дышащим» наполнителем для одеяла может стать:

* *Гусиный или утиный пух.*

Он не только пропускает воздух, но сохраняет тепло и легок сам по себе. Правда, за таким одеялом сложно ухаживать, и данный наполнитель представляет собой излюбленное место обитания для пылевых клещей, а значит – аллергикам он точно не подойдет.

* *Волокна эвкалиптовых стеблей.*

Обработанные волокна сохраняют свою пористую структуру, которая облегчает доступ кислорода к телу спящего. Эвкалиптовый наполнитель обладает антибактериальным эффектом, а оставшееся в нем эфирное масло улучшает сон.

* *Бамбуковые нити.*

Бамбуковый наполнитель для одеяла характеризуется высокой воздухопроницаемостью, неплохой теплоизоляцией и гипоаллергенностью. Изделия из бамбука прохладнее пуховых, но для лета, либо не слишком холодной осени или весны будут в самый раз.

* *Шелк.*

Одеяла из шелка теплые и легкие, а также хорошо вентилируются. Основной их недостаток – это высокая стоимость и необходимость ухода в условиях химчистки.

Также превосходно пропускают кислород одеяла из хлопка и льна. Об этих тканях мы говорили ранее, когда писали о простынях. То же самое касается и одеял.

**Может ли матрац вызвать проблему с дыханием**

Да, если за ним не ухаживать. Матрацы имеют свойство накапливать в себе пыль. А наличие большого количества пыли означает, что в ней могут быть пылевые клещи. Для обычного человека они не особо страшны, но если вы астматик или даже просто аллергик, то приступы удушья, постоянное чихание и слезоточивость вам гарантированы.

Поэтому любой матрас должен подвергаться регулярной чистке. Его можно пропылесосить, выбить или отдать в химчистку. И тогда вы сможете во время сна дышать размеренно, свободно и без каких-либо затруднений.

При выборе постельного белья и одеял ориентируйтесь, в первую очередь, на их воздухопроводимость. А матрац нуждается лишь в вашем внимании и уходе.