



فروش انواع لوله و اتصالات و همچنین تأسیسات ساختمانی

استفاده از توالت فرنگی بهتر است یا ایرانی؟



در این مطلب به مقایسه ی اینکه توالت ایرانی بهتر است یا فرهنگی و همچنین با ویژگی های هر یکی آشنا می شوید و می توانید بهترین توالت را طبق نیازتان تهیه کنید.

مدت زمان مطالعه: ۷ دقیقه

[لینک این مقاله در سایت احمدی پایپ](#)

گروه نویسندگان احمدی پایپ

www.ahmadipipe.com

در مقایسه با گذشته، امروز در معماری مدرن ساختمان ها و در قسمت سرویس بهداشتی اغلب از توالت فرنگی استفاده می شود. هر یک از این دو توالت دارای مزایا و معایبی هستند بهتر است با این مزایا و معایب آشنا باشید تا بتوانید در انتخاب نوع توالت بهترین تصمیم را بگیرید. برای برخی از افراد انتخاب توالت چندان اهمیتی ندارد در حالی که اگر توجه داشته باشید شخص به طور متوسط بیش از شش ماه طول زندگی اش را روی کاسه توالت می گذارد.

به همین دلیل نوع انتخاب توالت ارتباط مستقیم با سلامتی افراد دارد چون استفاده از توالت نامناسب باعث بروز مشکلاتی همچون کمردرد، درد مفاصل، مشکلات پوستی، مشکلات روده و مشکلات گوارشی می شود بنابراین افراد باید با داشتن اطلاعات لازم و آگاهی اقدام به انتخاب و خرید این وسیله بهداشتی نمایند. پیشنهاد می کنیم با این مقاله همراه باشید در ادامه مطلب در مورد مزایای و معایب استفاده از توالت ایرانی و فرنگی صحبت خواهیم کرد.



مزایای و معایب استفاده از توالت فرنگی

بهترین مزایای استفاده از توالت فرنگی عدم فشار به زانو و مفصل است. وضعیت بدن در نشستن بر روی توالت فرنگی مانند نشستن روی صندلی است به طوری که فرد در آن وضعیت بسیار راحت است. استفاده از توالت فرنگی برای افراد مسن و افرادی که دارای بیماری‌های مفصلی یا شکستگی هستند، بسیار مناسب است.

با این وجود مدل نشستن بر روی توالت فرنگی شبیه صندلی است و همین وضعیت نشستن سبب می شود مجرای مقعد زاویه ۹۰ درجه به خود بگیرد و ماهیچه پایین مقعد جلوی مسیر خروج مدفوع از روده بزرگ را بگیرد در نتیجه فرد برای تخلیه روده باید فشار زیادی به خود وارد نماید. مطالعات نشان داده که این فشار باعث بروز مشکلاتی مانند بواسیر می شود. البته استفاده از توالت فرنگی در مکان های عمومی سبب انتقال برخی از بیماری‌های پوستی همچون تبخال و برخی از عفونت ها می گردد.

اگر از مشکلات روده، گوارش و یبوست رنج می برید پیشنهاد می کنیم از توالت ایرانی استفاده کنید. همچنین در مکان های عمومی برای پیشگیری از بیماری‌های پوستی و قارچی به جای استفاده از توالت فرنگی بهتر است که از توالت ایرانی استفاده کنید. برای افرادی که از مشکلات زانو درد و کمردرد رنج می برند استفاده از توالت فرنگی بهتر است. همچنین استفاده زیاد از توالت فرنگی نیز از نظر بهداشت پوست و گوارشی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند به طوری که انسان با استفاده مداوم از توالت فرنگی دچار بیماری هایی همچون قولنج روده و کولیت می شود. البته ظهور این بیماری ها علاوه بر طرز نشستن فرد بر روی توالت فرنگی به نوع تغذیه و سلامت جسمانی وی نیز بستگی دارد.



مزایا و معایب استفاده از توالیت ایرانی

از جمله مزایای استفاده از توالیت ایرانی می توانیم به مدت زمان نشستن در توالیت ایرانی اشاره کنیم. زمانی که افراد برای نشستن بر روی توالیت ایرانی اختصاص می دهند به طور متوسط حدوداً ۵۱ ثانیه است در حالی که این مدت زمان در توالیت فرنگی به طور متوسط حدود ۱۱۴ تا ۱۳۰ ثانیه است. با نشستن فرد روی توالیت ایرانی به قسمت شکم فشار وارد می شود و همین فشار کم باعث دفع راحت تر می شود و تخلیه راحت و کامل روده زمینه ابتلا به یبوست را کاهش می دهد همچنین در توالیت های ایرانی تماس مستقیم بدن با توالیت وجود ندارد.

در توالیت ایرانی فرد به حالت چمباتمه زدن می نشیند و همین نوع نشستن برای بدن ورزش محسوب می شود چون باعث می شود که گردش خون در بدن بهتر انجام گیرد و سبب تقویت پاها می گردد البته اگر تایم نشستن بر روی توالیت ایرانی بیشتر از حد متوسط نباشد در غیراینصورت باعث ایجاد درد و خستگی پاها می شود. از جمله معایب استفاده از توالیت ایرانی، حالت نشستن است نشستن طولانی مدت بر روی توالیت ایرانی باعث فشار روی مفاصل زانو و پایین تنه می شود. افرادی که از بیماری

آرتروز و درد مفاصل رنج می برند بهتر است از توالت ایرانی استفاده نکنند توصیه می کنیم که افراد مسن و افراد باردار هم از توالت ایرانی استفاده نکنند. استفاده دائمی از توالت های ایرانی باعث ایجاد پا درد و کمردرد می شود.



فیزیولوژی دفع چیست؟

طریقه نشستن در دستشویی بر زاویه آنورکتال موثر است، آنورکتال چیست؟ برای توضیحاتی در مورد آنورکتال بهتر است مقداری در مورد فیزیولوژی دفع صحبت کنیم. انتهای روده بزرگ، عضله ای اسکلتی قرار دارد به این صورت که عضله ای به نام پوبورکتالیس به صورت ارادی منقبض و ریلکس می شود. این عضله همانند قلاب انتهای روده را احاطه کرده به طوری که وقتی فرد خود را منقبض می کند انتهای روده را میبندد تا جلوی خروج مدفوع و گاز گرفته شود. انتهای روده بزرگ با زاویه خاصی از سطح این عضله به بعد به مقعد منتهی می شود، این زاویه را زاویه آنورکتال می نامند. هنگامی که عضله پوبورکتالیس منقبض می شود، زاویه آنورکتال تنگ می شود و جلوی دفع را می گیرد. از همه این توضیحات نتیجه می گیریم که عضله پوبورکتالیس باید ریلکس شود تا زاویه آنورکتال باز شود و مدفوع و گاز خارج شود.

وضعیت بدن در حین نشستن بر روی توال

طریقه نشستن در دستشویی بر زاویه آنورکتال تاثیر گذار است و باید توجه داشته باشید که نشستن در دستشویی ایرانی و فرنگی باعث می شود که وضعیت زاویه بدن متفاوت باشد، این تفاوت باعث می شود که راه خروجی مدفوع بازتر یا بسته تر شود. وضعیت بدن در توال ایرانی به این صورت است که زاویه آنورکتال کاملاً باز می شود و عضله پوبورکتالیس آزاد است و راه خروج مدفوع نیز باز می شود. در حالی که وقتی فرد از توال فرنگی استفاده می کند زاویه آنورکتال زیاد باز نمی شود و در نتیجه دفع به طور کامل صورت نمی گیرد.

به عبارت دیگر نشستن بر روی توال فرنگی باعث می شود که زاویه بدن یک زاویه ۹۰ درجه باشد و همین حالت باعث می شود که مشکلاتی همچون عفونت ادراری، دردهای موضعی، تحریک مکرر رکتوم و بواسیر یا هموروئید ایجاد شود. باید خاطر نشان سازیم که محققان میکروبیولوژیست آلمانی این یافته ها را تایید کرده اند.

به عقیده محققان نشستن به صورتی که کمر حالت زاویه ۹۰ درجه به خود می گیرد نه تنها باعث تسریع روند دفع مدفوع از بدن نمی شود بلکه باعث طولانی شدن این فرایند می شود به عبارت دیگر وقتی بدن در حالت نشستن در وضعیت قائم یا زاویه ۹۰ درجه قرار می گیرد کانال مقعد به خوبی باز نمی شود در نتیجه روده به سختی و با سرعت کم مدفوع و گاز را تخلیه می نماید. عدم تخلیه کامل مدفوع باعث می شود فرد با فشارهای مکرر بر کف لگن سعی کند مدفوع را دفع نماید. فشارهای مکرر بر کف لگن یا همان زور زدن های زیاد باعث آسیب های عضلانی می شود و الگوی دفع از حالت طبیعی خود خارج می شود. عدم تخلیه کامل مدفوع از بدن نیز اختلالات بسیاری از قبیل یبوست به دنبال دارد.



جمع بندی

پیشنهاد می کنیم که در معماری سرویس بهداشتی حتما هر دو توالت به طور همزمان تعبیه شود تا افرادی که دچار تکرر ادرار یا کھولت سن یا آسیب به مفاصل و درد زانو هستند بتوانند از توالت فرنگی استفاده کنند. خانم های باردار نیز در دوره بارداری برای حفظ سلامت ستون مهره ها و جلوگیری از کمردرد بهتر است که از توالت ایرانی استفاده نکنند. در هنگام استفاده از توالت فرنگی قبل از نشستن، محل نشستن را تمیز کنید تا احتمال ابتلا به بیماری های پوستی را به حداقل برسانید.

توالت فرنگی از چینی بهداشتی تولید می شود و تخلیه آن به وسیله سیستم فلاش تانک و سیفون انجام می گیرد. نشستن بر روی توالت فرنگی همانند نشستن بر روی صندلی است بنابراین از نظر فیزیکی حالت راحتی برای بدن ایجاد می شود. همچنین در هنگام استفاده از توالت فرنگی فشار بر روی زانو و کمر از بین می رود. بنابراین استفاده از توالت فرنگی برای افرادی که دارای آرتروز، درد پا، درد کمر و درد مفاصل هستند، گزینه مناسبی محسوب می شود.