

مزایای استفاده از توالت فرنگی



استفاده از توالت فرنگی نسبت به گذشته در حال افزایش است و دلیل این موضوع را باید به مزایای استفاده از توالت فرنگی ربط دهیم با این مقاله همراه باشید در ادامه به مزایای استفاده از توالت فرنگی می پردازیم.

مدت زمان مطالعه: ۶ دقیقه

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

گروه نویسندگان احمدی پایپ

www.ahmadipipe.com

در طراحی و ساخت ساختمان ها، سرویس بهداشتی یک بخش مهم محسوب می شود که البته طی چند سال اخیر حساسیت بیشتری بر روی این بخش از ساختمان وجود دارد چون از یک طرف روز به روز لوازم سرویس بهداشتی جدید وارد بازار می شود و کمپانی ها همواره در تلاش برای طراحی های جدید و به روز از لوازم سرویس بهداشتی هستند و از طرفی دیگر مسئله سلامت فرد نیز بر ساخت و طراحی لوازم سرویس بهداشتی از جمله توالت تأثیر گذار بوده است.

به همین خاطر در حال حاضر در بسیاری از منازل ایرانی و در بخش سرویس بهداشتی علاوه بر توالت ایرانی، معمولاً توالت فرنگی نیز وجود دارد. استفاده از توالت فرنگی نسبت به گذشته در حال افزایش است و دلیل این موضوع را باید به مزایای استفاده از توالت فرنگی ربط دهیم. با این مقاله همراه باشید در ادامه به مزایای استفاده از توالت فرنگی می پردازیم.



اگر به سلامتی خود اهمیت می دهید

نوع توالت ارتباط مستقیمی با سلامتی انسان دارد و این موضوع طی تحقیقات اثبات شده است به این صورت که هر فرد به طور متوسط بیشتر از ۶ ماه از طول زندگی را روی کاسه توالت می گذارند. بنابراین پیشنهاد می کنیم که افراد متناسب با وضعیت جسمانی خود از توالت فرنگی یا توالت ایرانی استفاده کنند. سالمندان، زنان باردار، افرادی که دارای اضافه وزن هستند، بیماران مبتلا به آرتروز و دیسک کمر، افرادی که به تازگی عمل جراحی انجام داده اند و... از جمله

افرادی هستند که باید از توالت فرنگی استفاده کنند. زنان باردار باید از توالت فرنگی استفاده کنند چون توالت فرنگی مانع از شل شدن عضلات مقعد می شود.

همچنین زنان بارداری که از توالت فرنگی استفاده می کنند فشار کمتری به ناحیه لگن و رحم آنها وارد می شود در نتیجه آنها بر ادرار خود کنترل بیشتری خواهند داشت. به طور کلی با استفاده از توالت فرنگی فشار کمتری به ناحیه لگن، کمر، زانو و ران وارد می شود.



انواع توالت فرنگی

توالت فرنگی از نظر شکل، فرم، جنس، رنگ، محل قرارگیری و... انواع مختلفی دارد بنابراین پیشنهاد می کنیم قبل از نصب در مورد این موارد اطلاعات لازم را کسب و متناسب با طراحی ساختمان و وضعیت جسمانیان نوع توالت فرنگی را انتخاب و نصب نمایید. طی چند سال اخیر در کشور ایران استفاده از توالت فرنگی رواج پیدا کرده است. این نوع توالت از چینی بهداشتی ساخته می شود و تخلیه آن با سیستم فلاش تانک و سیفون می باشد. البته توالت فرنگی به صورت یک تکه، دو تکه و دیواری عرضه می شود که نوع توالت فرنگی دیواری با استقبال بیشتری روبه رو شده است به طوری که افراد ترجیح می دهند این نوع توالت فرنگی را در سرویس بهداشتی نصب کنند.



مزایای استفاده از توالت فرنگی

۱. نشستن بر روی توالت فرنگی راحت است و فشار به ناحیه کمر و لگن وارد نمی شود.
۲. پیشگیری از آسیب و فشار به مفاصل از جمله مزایای استفاده از توالت فرنگی می باشد.

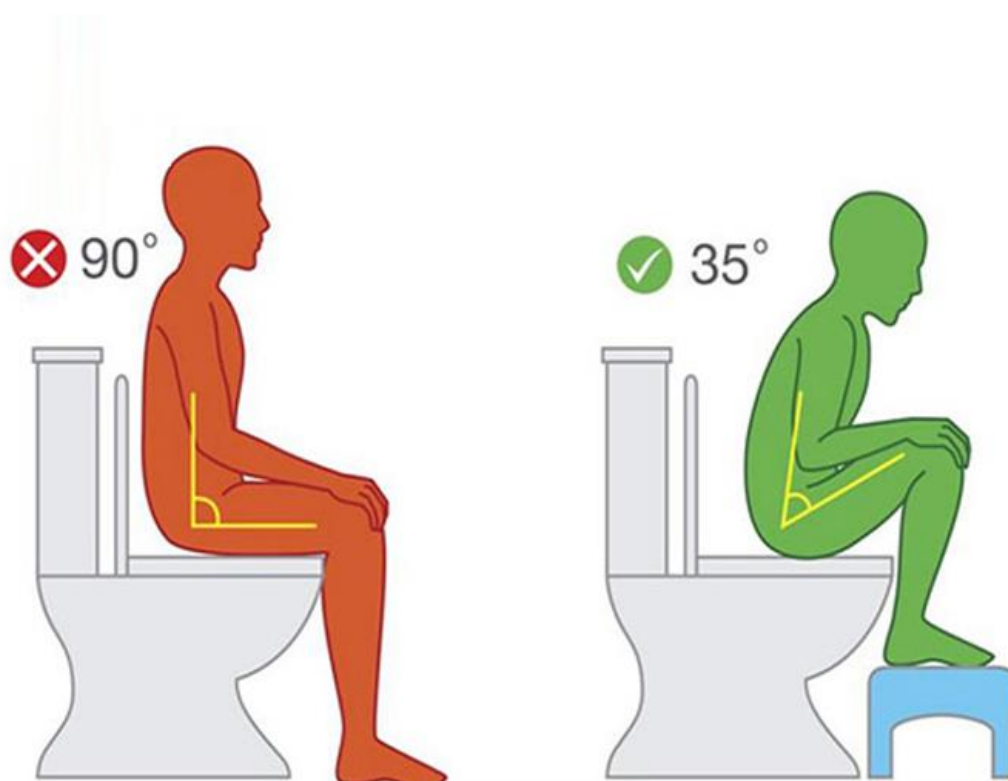
در هنگام استفاده از توالت ایرانی مقداری زیادی از وزن فرد بر روی مفصل زانو قرار دارد که با گذشت زمان منجر به بروز مشکلات آرتروز و مشکلات مفصلی می شود در حالی که با استفاده از توالت فرنگی خبری از این مشکلات نیست.

معایب استفاده از توالت فرنگی

۱. تماس مستقیم بدن با توالت فرنگی
۲. عمل دفع سخت است

تماس مستقیم بدن با توالت فرنگی

در مورد معایب توالت فرنگی باید بگوییم که در هنگام استفاده از توالت فرنگی بدن در تماس مستقیم با کاسه توالت قرار دارد بنابراین احتمال ایجاد بیماری های پوستی وجود دارد اما با رعایت یکسری از موارد می توان جلوی بروز چنین مواردی را گرفت. به طور مثال فرد می تواند قبل از نشستن بر روی کاسه توالت آن را تمیز نماید و یا با دستمال کاغذی محل نشستن را بپوشاند تا از تماس مستقیم بدن با سطح کاسه جلوگیری شود.



عمل دفع سخت است

وقتی فرد بر روی توالت فرنگی می نشیند به دلیل زاویه کمر و حالت ۹۰ درجه، عمل دفع مشکل می شود و فرد باید زور بیشتری بزند و به خود فشار وارد کند که همین موضوع زمینه ساز بروز بیماری هایی از قبیل مشکلات گوارشی، بواسیر، عفونت های ادراری و دردهای موضعی و بیماری های روده می شود، البته این مشکل نیز قابل حل شدن است. بهترین زاویه نشستن بر روی توالت فرنگی ۳۰ تا ۴۵ درجه می باشد. برای اینکه راحت تر به این حالت بنشینید بهتر است که از یک چهارپایه کوچک یا زیرپایی استفاده کنید.

مزایا و معایب استفاده از توالت ایرانی

هنگام استفاده از توالت ایرانی دفع راحت تر انجام می گیرد و زمان نشستن نیز کمتر است چون حالت نشستن در توالت ایرانی به صورت چمباتمه زدن است بنابراین باعث تخلیه سریع روده می شود. همچنین در این نوع توالت احتمال انتقال بیماری های پوستی و عفونی کمتر است. با این وجود در هنگام استفاده از توالت ایرانی به مفاصل و زانو فشار وارد می شود. همچنین افراد چاق نیز نباید از توالت ایرانی استفاده کنند زیرا به دلیل اضافه وزن با گذشت زمان دچار بیماری های مفصلی و آرتروز می شوند.



جمع بندی

اینکه شما از توالت فرنگی استفاده کنید یا توالت ایرانی، بستگی به طراحی سرویس بهداشتی و همچنین وضعیت جسمانی خودتان دارد. در هر صورت استفاده از هر کدام از این توالت ها دارای معایب و مزایایی می باشد. با این وجود بهتر است که زنان باردار، افراد بیمار، سالمندان و ... از توالت فرنگی استفاده کنند.