

راهنمای اندازه‌گیری دقیق سایز اسکراب پزشکی در خانه

۲۱ شهریور ۱۴۰۵

فهرست مطالب

۱	مقدمه: چرا اندازه‌گیری بدن پیش از خرید اسکراب اهمیت دارد؟	۱
۲	وسایل لازم و اصول اندازه‌گیری صحیح در خانه	۱
۳	روش اندازه‌گیری پنج قسمت اصلی بدن	۲
۱.۳	۱. دور سینه	۲
۲.۳	۲. دور کمر	۲
۳.۳	۳. دور باسن	۲
۴.۳	۴. عرض سرشانه	۲
۵.۳	۵. قد	۲
۴	جدول ثبت اندازه‌ها و مقایسه با جدول سایزبندی برند	۲
۵	انتخاب سایز هنگام قرار گرفتن بین دو سایز	۳
۶	تفاوت سایزبندی زنانه و مردانه و نقش جنس پارچه	۳
۷	آزمون اندازه بودن اسکراب و اشتباهات رایج	۳
۱.۷	۱. بررسی تاپ اسکراب	۴
۲.۷	۲. بررسی شلوار اسکراب	۴
۳.۷	۳. اشتباهات رایج هنگام اندازه‌گیری	۴
۸	چک‌لیست نهایی و جمع‌بندی	۴

۱ مقدمه: چرا اندازه‌گیری بدن پیش از خرید اسکراب اهمیت دارد؟

انتخاب سایز مناسب اسکراب پزشکی با دانستن سایز لباس‌های روزمره به پایان نمی‌رسد؛ اسکراب باید در طول یک شیفت کاری کامل راحت باشد، آزادی حرکت کافی ایجاد کند و در عین حال نه آنقدر گشاد و نه آنقدر چسبان باشد که مزاحم کار شود. به همین دلیل، اندازه‌گیری دقیق بدن در خانه یکی از مطمئن‌ترین راه‌ها برای انتخاب سایز درست است.

سایزبندی لباس‌های پزشکی بین برندها و حتی بین مدل‌های مختلف یک برند متفاوت است. جدول‌های سایزبندی رسمی برندهایی مانند دیکیز (Dickies) نشان می‌دهند که برای هر سایز، محدوده‌ای از اندازه دور

سینه، کمر و باسن مشخص می‌شود؛ بنابراین ممکن است در لباس‌های معمولی سایز L بپوشید، اما برای یک مدل اسکراب به سایز M یا XL نیاز داشته باشید.

علاوه بر اعداد، نوع برش نیز اهمیت دارد: مدل‌های Fit و Slim فرم بدن را بیشتر دنبال می‌کنند، در حالی که مدل‌های Regular یا آزاد در قسمت سینه، شکم و باسن فضای بیشتری دارند. بنابراین به‌جای تکیه بر سایز همیشگی، این سه مرحله را انجام دهید:

۱. اندازه‌گیری دقیق بدن
۲. بررسی جدول سایزبندی همان برند و همان مدل
۳. توجه به نوع برش، جنس پارچه و میزان کشسانی لباس

۲ وسایل لازم و اصول اندازه‌گیری صحیح در خانه

برای اندازه‌گیری در خانه تنها به یک متر خیاطی انعطاف‌پذیر نیاز دارید. اگر متر خیاطی در دسترس نیست، می‌توانید از یک نوار یا بند استفاده کنید و سپس طول آن را با خط‌کش یا متر معمولی اندازه بگیرید. برای دقیق‌تر شدن نتیجه، نکات زیر را رعایت کنید:

- با لباس نازک یا لباس زیر اندازه بگیرید؛ لباس ضخیم می‌تواند چند سانتی‌متر به اندازه واقعی اضافه کند.
- متر را بیش از حد نکشید و پوست را فشرده نکنید.
- متر نباید روی بدن شل و آویزان باشد.
- هنگام اندازه‌گیری صاف بایستید و بدن را در حالت طبیعی نگه دارید.
- شکم را داخل ندهید و نفس خود را حبس نکنید.
- در صورت امکان، از فرد دیگری بخواهید اندازه‌گیری را انجام دهد.
- همه اندازه‌ها را بر حسب سانتی‌متر یادداشت کنید، چون بسیاری از جدول‌های سایزبندی اسکراب بر اساس سانتی‌متر ارائه می‌شوند.

۳ روش اندازه‌گیری پنج قسمت اصلی بدن

برای انتخاب سایز مناسب اسکراب، اندازه‌گیری پنج قسمت بدن اهمیت بیشتری دارد. دستورالعمل‌های رسمی برندها مانند چروکی (Cherokee) و دیکیز نیز دقیقاً بر همین اندازه‌ها تکیه دارند.

۱.۳ ۱. دور سینه

متر را در برجسته‌ترین قسمت سینه قرار دهید و آن را به صورت افقی دور بدن بپیچید. متر باید کاملاً موازی با زمین باشد، نه خیلی سفت و نه خیلی آزاد. عدد به‌دست‌آمده را یادداشت کنید.

دور سینه مهم‌ترین معیار انتخاب سایز تاپ اسکراب است. اگر این قسمت بیش از حد تنگ باشد، هنگام خم شدن، کشش دست‌ها یا فعالیت روزمره احساس ناراحتی ایجاد می‌کند؛ اما انتخاب سایز بسیار بزرگ فقط برای ایجاد فضای بیشتر نیز باعث افتادگی و ظاهر نامرتب لباس می‌شود.

۲.۳ ۲. دور کمر

متر را دور قسمت طبیعی کمر قرار دهید؛ یعنی معمولاً باریک‌ترین قسمت تنه، بالاتر از ناف و پایین‌تر از دنده‌ها. شکم را داخل ندهید و نفس را حبس نکنید؛ اندازه واقعی بدن را ثبت کنید، نه اندازه‌ای که دوست دارید لباس داشته باشد. این اندازه به‌خصوص برای انتخاب شلوار اسکراب مهم است، زیرا مدل‌های مختلف ممکن است کمر کشی، بند تنظیم یا کمر استاندارد داشته باشند.

۳.۳ دور باسن

متر را دور برجسته‌ترین قسمت باسن قرار دهید؛ متر باید بدون فشار دادن بدن و به صورت افقی قرار بگیرد. برندها معمولاً توصیه می‌کنند هنگام این اندازه‌گیری پاهای کمی به هم نزدیک باشد. دور باسن معیار کلیدی انتخاب شلوار اسکراب است؛ اگر این اندازه با جدول برند تفاوت زیادی داشته باشد، انتخاب سایز صرفاً بر اساس دور کمر می‌تواند باعث تنگ یا گشاد شدن شلوار در قسمت ران و باسن شود.

۴.۳ عرض سرشانه

فاصله بین دو برجستگی استخوانی شانه‌ها را اندازه بگیرید. این اندازه در مدل‌هایی با برش ساختارمند اهمیت بیشتری دارد؛ در اسکراب‌های آزاد معمولاً فضای بیشتری در قسمت شانه در نظر گرفته می‌شود. سرشانه نامناسب باعث می‌شود هنگام بالا بردن دست‌ها، لباس کشیده شود.

۵.۳ قد

برای اندازه‌گیری قد، بدون کفش و در حالت صاف کنار دیوار بایستید و فاصله کف پا تا بالاترین قسمت سر را اندازه بگیرید. اما قد به‌تنهایی تعیین‌کننده سایز نیست؛ دو فرد با قد یکسان ممکن است به دلیل تفاوت در دور سینه، کمر یا باسن سایز متفاوتی داشته باشند. قد بیشتر برای انتخاب طول مناسب (مثلاً قد شلوار در مدل‌های Petite، Regular یا Tall کاربرد دارد).

۴ جدول ثبت اندازه‌ها و مقایسه با جدول سایزبندی برند

پیش از خرید، اندازه‌های خود را در جدول زیر یادداشت کنید:

قسمت بدن	اندازه موردنیاز
دور سینه	 سانتی‌متر
دور کمر	 سانتی‌متر
دور باسن	 سانتی‌متر
عرض سرشانه	 سانتی‌متر
قد	 سانتی‌متر

پس از تکمیل جدول، اعداد را با جدول سایزبندی همان برند و همان مدل مقایسه کنید. به یاد داشته باشید که عدد سایز (S، M، L و...) به‌تنهایی معیار نیست؛ آنچه اهمیت دارد، محدوده اندازه‌های بدن در جدول همان محصول است. اگر محصول جدول جداگانه زنانه و مردانه دارد، حتماً جدول مربوط به همان مدل را بررسی کنید.

۵ انتخاب سایز هنگام قرار گرفتن بین دو سایز

قرار گرفتن اندازه‌ها بین دو سایز، یکی از رایج‌ترین موقعیت‌های خرید اسکراب است؛ مثلاً دور سینه در محدوده سایز M باشد اما دور باسن در محدوده L. در این شرایط نباید خودکار یکی از سایزها را انتخاب کنید؛ ابتدا ببینید برای محصول موردنظر کدام اندازه اهمیت بیشتری دارد:

- **تاپ اسکراب:** معمولاً دور سینه و عرض سرشانه اهمیت بیشتری دارند.
- **شلوار اسکراب:** دور کمر، دور باسن و در برخی مدل‌ها طول شلوار مهم‌تر است.

برندهای مطرح توصیه صریحی برای این حالت دارند؛ برای مثال راهنمای رسمی اسکراب دیکیز توصیه می‌کند اگر

اندازه کمر و باسن به دو سایز متفاوت اشاره دارد، سایزی انتخاب شود که با اندازه باسن مطابقت دارد. همچنین اگر یک اندازه دقیقاً مرز بین دو سایز است، انتخاب سایز کوچک‌تر فیت‌جسبان‌تر و سایز بزرگ‌تر فیت آزادتر ایجاد می‌کند.

نوع فیت را نیز در نظر بگیرید: در مدل‌های Slim یا Fit، انتخاب سایز بزرگ‌تر هنگام قرار گرفتن دقیقاً بین دو سایز معمولاً راحتی بیشتری می‌سازد؛ اما در مدل‌های آزاد، همان سایز کوچک‌تر نیز ممکن است مناسب باشد. در هر حال، همیشه دستورالعمل سایزبندی تولیدکننده را در اولویت قرار دهید.

۶ تفاوت سایزبندی زنانه و مردانه و نقش جنس پارچه

فرم بدن در طراحی اسکراب‌های زنانه و مردانه متفاوت در نظر گرفته می‌شود. اسکراب زنانه ممکن است در قسمت سینه، کمر و باسن برش متفاوتی داشته باشد، در حالی که مدل‌های مردانه اغلب ساختار متفاوتی در قسمت سرشانه، سینه و تنه دارند؛ به همین دلیل برخی برندها حتی خطوط یونیسکس با برش generosity خود را از خطوط زنانه و مردانه جدا می‌کنند. اگر محصول در دو جدول سایزبندی زنانه و مردانه ارائه شده است، حتماً جدول مربوط به همان مدل را بررسی کنید.

جنس پارچه نیز روی انتخاب سایز تأثیر می‌گذارد. پارچه‌های دارای کشسانی معمولاً انعطاف بیشتری دارند و ممکن است در صورت قرار گرفتن بین دو سایز، فیت متفاوتی نسبت به پارچه‌های بدون کش ایجاد کنند. با این حال نباید صرفاً به «کشی بودن» لباس اکتفا کرد و یک سایز کوچک‌تر خرید؛ میزان کشسانی پارچه، الگوی برش لباس و توصیه برند همگی باید در کنار هم بررسی شوند.

۷ آزمون اندازه بودن اسکراب و اشتباهات رایج

پس از دریافت لباس، فقط به ظاهر آن در آینه توجه نکنید؛ چند حرکت ساده انجام دهید تا راحتی و آزادی لباس را بسنجید.

۱.۷ بررسی تاپ اسکراب

- هنگام بالا بردن دست‌ها، لباس بیش از حد کشیده نشود.
- در قسمت سینه فشار ایجاد نشود.
- سرشانه پایین‌تر یا بالاتر از محل طبیعی خود قرار نگیرد.
- هنگام نشستن یا خم شدن، قسمت شکم بیش از حد کشیده نشود.

۲.۷ بررسی شلوار اسکراب

- هنگام نشستن، کمر فشار بیش از حد نداشته باشد.
- در قسمت باسن و ران آزادی حرکت کافی وجود داشته باشد.
- هنگام راه رفتن و خم شدن، پارچه بیش از حد کشیده نشود.
- قد شلوار با مدل موردنظر و شرایط استفاده هماهنگ باشد.

اسکراب مناسب باید امکان حرکت آزادانه را فراهم کند؛ نه آن‌قدر تنگ باشد که حرکت را محدود کند و نه آن‌قدر گشاد که مزاحم فعالیت روزانه شود.

۳.۷ اشتباهات رایج هنگام اندازه‌گیری

- اندازه‌گیری روی لباس ضخیم: لباس‌های ضخیم می‌توانند چند سانتی‌متر به اندازه واقعی اضافه کنند.

- **سفت کشیدن متر:** متر باید روی بدن قرار بگیرد، اما پوست را فشرده نکند.
- **حبس کردن نفس:** به‌خصوص در اندازه‌گیری دور سینه و کمر باعث ثبت عدد غیرواقعی می‌شود.
- **داخل دادن شکم:** اندازه‌گیری باید در حالت طبیعی بدن انجام شود.
- **تکیه بر سایز همیشگی:** اینکه همیشه L می‌پوشید، تضمین نمی‌کند اسکراب جدید هم L باشد.
- **بی‌توجهی به جدول برند:** مهم‌ترین اشتباه؛ محدوده اندازه‌ها را در جدول همان محصول بررسی کنید.

۸ چک‌لیست نهایی و جمع‌بندی

پیش از ثبت سفارش، این موارد را بررسی کنید:

- دور سینه را اندازه گرفته‌ام.
- دور کمر را اندازه گرفته‌ام.
- دور باسن را اندازه گرفته‌ام.
- در صورت نیاز، سرشانه و قد را اندازه گرفته‌ام.
- اندازه‌ها را بر حسب سانتی‌متر ثبت کرده‌ام.
- جدول سایزبندی همان محصول را بررسی کرده‌ام.
- به تفاوت سایزبندی زنانه و مردانه توجه کرده‌ام.
- نوع فیت اسکراب را بررسی کرده‌ام.
- میزان کشسانی پارچه را در نظر گرفته‌ام.
- اگر بین دو سایز هستم، دستورالعمل برند را بررسی کرده‌ام.
- شرایط تعویض یا مرجوعی کالا را بررسی کرده‌ام.

برای انتخاب دقیق سایز اسکراب پزشکی، به جای تکیه بر سایز لباس‌های معمولی، ابتدا دور سینه، کمر و باسن خود را اندازه بگیرید و این اعداد را با جدول سایزبندی همان محصول مقایسه کنید؛ سپس نوع فیت، جنس پارچه و طراحی اسکراب را در نظر بگیرید. بهترین سایز اسکراب لزوماً همان سایزی نیست که همیشه در لباس‌های دیگر می‌پوشید؛ سایزی مناسب است که ضمن داشتن ظاهر مرتب، آزادی حرکت و راحتی کافی برای یک روز کاری طولانی را فراهم کند.