

## تحذير طبي من تصفح فيسبوك عبر الهاتف المحمول



الثلاثاء 19 يناير 2016 12:01 م

مع تزايد عدد مستخدمي الفيسبوك والهواتف الذكية، حذرت دراسة حديثة من تصفح موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" عبر الهواتف المحمولة.

وقالت الدراسة الطبية إن تصفح الفيسبوك بالحوال يتسبب في انحناء الرقبة قليلاً إلى الأمام مما يحمل العمود الفقري الخاص بالمرء 27 كيلو جراماً من الضغط الذي سيضر الفقرات على المدى البعيد بحسب ما ذكره موقع stethnews.

وبحسب الدراسة المنشورة بدورية Surgical Technology International، فإن رأس الفرد البالغ يزن 4.5 - 5.5 كيلوجراماً، وهو قدر الضغط ذاته الذي تحمله لعمودك الفقري عندما تكون جالساً أو واقفاً أو ماشياً منتصب القامة، أما الانحناء يكلف العمود الفقري 27 كيلو جراماً فوق ضغطه مما يلحق به اضرار مزمنة مستقبلاً.

وشدّت الدراسة على ضرورة تجنب الوضعيات الخاطئة واستخدام الهاتف في برامج الدردشة لفترات طويلة، ونصحت باتخاذ الوضعيات السليمة وهي استقامة الكتفين وانتصاب الظهر.