

أربعة أضرار لا تعرفها تسببها الهواتف والحاسبات



الاثنين 8 مايو 2017 08:05 م

أصبحت الهواتف المحمولة والحاسبات من أساسيات الحياة ولا غنى عنها في يومنا هذا وعلى الرغم من فوائدها التي لا حصر لها؛ فإن الإفراط في استخدامها يشكل خطرًا على الصحة.

ونشر موقع "ديلي ريكورد" البريطاني تقريرًا عن الإصابات التي تسببها هذه الأجهزة، نستعرضها في التالي:

1- حروق الفخذين

يتعرض الجلد في منطقة الفخذين إلى حرارة عالية، قد تصل إلى أكثر من 40 درجة مئوية، بسبب وضع أجهزة اللاب توب على الأرجل؛ ويسبب تكرار ذلك حروقًا في الفخذين.

2- الاكتئاب

يؤدي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الدائم إلى دخول الفرد في حالة من العزلة والانفصال عن الواقع، كما تسبب هذه المواقع حالة من الإدمان قد يؤدي الانقطاع عنها إلى الإصابة بالاكتئاب والتوتر.

3- كوع التنس

يصاب لاعبو التنس بما يعرف بمتلازمة كوع التنس، ولكن مستخدمي الحاسب يصابون بهذا المرض أيضًا نتيجة حركة الأصابع ومفصل اليدين.

وتظهر متلازمة كوع التنس صورة التهابات شديدة في المعصم تسبب ألمًا أثناء الحركة، كما تؤدي إلى صعوبة في حمل الأشياء.

4- آلام الرقبة

من الأخطاء الشائعة عند استخدام الهاتف المحمول أو الأجهزة اللوحية وضعها بمستوى أدنى من الوجه؛ ما يجعل مستخدميها يغيرون وضعية رقبتهم ويميل برأسهم إلى الأمام، فيسبب ذلك ضغطًا على عضلات الرقبة؛ ما يتسبب في إصابتها بالشد العضلي والتيبس، وزيادة احتمالية إصابة فقراتها بالتهابات شديدة.