

گوشی محبوب تان ممکن است به دشمن تبدیل شود

حمیدرضا خاتونی

سر دبیر کلیک

۱۰ خطر پنهان استفاده افراطی از گوشی های هوشمند

سندرم گردن پیامکی:

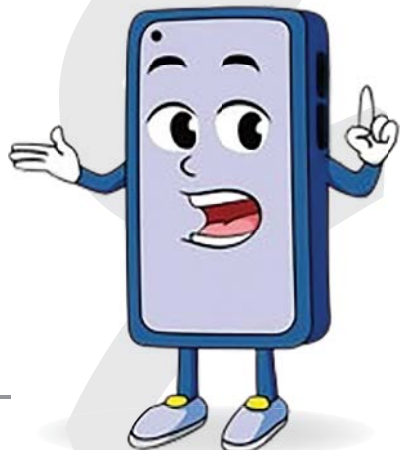
■ فعالیت های روزمره با گوشی همراه ممکن است باعث فشار زیاد بر عضلات گردن شود و در نتیجه به وجود سندرم گردن پیامکی منجر شود. این سندرم با خم کردن سرو نگاه کردن به گوشی هنگام استفاده، ممکن است باعث گرفتگی یا اسپاسم عضلات گردن شود. این وضعیت حتی می تواند به درد عصبی که به سمت پشت، شانه، و پایین بازو گسترش یابد، منجر شود. برای جلوگیری از این مشکلات، توصیه می شود که در هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی، استراحت کوتاهی داشته و کمر خود را به صورت کش و قوس تغییر دهید.

تجمع میکروب ها در دستگاه همراه

■ گوشی هوشمند شما به عنوان یک همراه دائمی، محیطی آمیزشی برای باکتری ها و ویروس ها ایجاد می کند. میکروب ها، به خصوص باکتری اشریشیا کلی (E.coli)، بدون آن که قابل رویت باشند، روی سطح گوشی همراه شما می نشینند و می توانند به سلامتی شما آسیب برسانند. آیا به یاد دارید چه زمانی آخرین بار گوشی همراه خود را ضد عفونی و تمیز کردید؟ آمار اخیر نشان می دهد که یکی از هر ۶ گوشی تلفن همراه، آلوده به باکتری اشریشیا کلی (E.coli) است. این واقعیت نشان دهنده عدم شست شوی کافی دست ها توسط کاربران است که می تواند به تجمع باکتری ها در گوشی همراه منجر شود.



■ نه تنها نور گوشی و کامپیوتر خورشید می تواند الگوی خواب شما را مبتلا به دیابت، چاقی، بیماری قلبی در این راستا، نور آبی که از گوشی هوشمند و ویژه مضر است. بهتر است اتاق خواب دریاقت نور طبیعی زیاد در طول روز، بهبود کند



ممنوعیت مکالمه تلفنی در حین رانندگی

■ گاهی فکر می کنیم که تایپ کردن خطرناک است اما مکالمه تلفنی مشکلی ندارد، زیرا نگاه ما همچنان به جاده متمرکز است. اما واقعیت چنین نیست. تحقیقات نشان می دهد که مکالمه تلفنی در حین رانندگی خطر تصادف را چهار برابر افزایش می دهد. این موضوع به عنوان عامل مسئول بیش از یک میلیون تصادف در سال یا ۲۰ درصد کل حوادث رانندگی، از جمله حوادث با مصدومیت یا حتی مرگ، شناخته شده است. اگر واقعاً لازم نیست، خودروی خود را کنار بزنید و سپس تماس بگیرید.



■ آرتروز می تواند انگشت حرکت وضعیت



وضعیت «انگشت ماشه ای» (Trigger Finger)

■ «انگشت ماشه ای» وضعیتی است که انگشت شست شما در حالت خمیده قرار می گیرد و هنگام تلاش برای صاف کردن آن، قفل می شود. در این وضعیت، غلاف اطراف تاندون شست شما ضخیم می شود و قادر به حرکت آزادانه به سمت جلو نیست. فعالیت هایی مانند ارسال پیام یا تایپ زیاد با تلفن همراه یا حتی فقط نگه داشتن محکم گوشی، می تواند به تحریک انگشت شست منجر شود. درمان این وضعیت معمولاً از طریق محدود کردن استفاده از موبایل صورت می گیرد.

