

# كيف يمكن لهاتفك الذكي أن يدمر صحتك؟



الأربعاء 24 ديسمبر 2025 م 05:00

يستحوذ الهاتف المحمول على جزء كبير من اهتمامنا وحياتنا، إلى حد أنه أصبح ملزماً لنا طوال الوقت، ولا يمكن الاستغناء عنه للغالبية العظمى من الناس، وهو ما قد يكون له آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية معاً.

## الجرائم

ووجدت إحدى الدراسات أن هاتفًا واحدًا من كل ستة هواتف يحمل بكتيريا الإشريكية القولونية، بينما لأن الناس لا يغسلون أيديهم جيداً، لكن لحسن الحظ، سطحه طب، مما يجعل من الصعب عادةً على الجراثيم البقاء مع ذلك، يُنصح بتنظيفه باستمرار.

## متلازمة رقبة الرسائل النصية

قد يؤدي إمالة الرأس إلى الأسفل للنظر في الهاتف لفترات طويلة إلى إجهاد عضلات الرقبة والتسبب في حدوث شد أو تشنجات وقد تشعر بالألم عصبي يمتد إلى ظهرك أو كتفك وذراعك. يُنصح بالحصول على خذ فترات راحة كل 20 دقيقة على الأقل لتمديد عضلات ظهرك وتقويتها، تجنب الانحناء للأمام من الأفضل رفع هاتفك لأعلى عند الكتابة، تمارين وضعيات اليوجا أو البيلاتس ستساعدك على الحفاظ على قوة عضلاتك وتجنب آلام الرقبة.

## مكونات هاتفية ضارة

هل سبق، أن ضغطت على الهاتف بين كتفك وأذنك أثناء قيامك بشيء آخر؟ عند الاستمرار على هذه الوضعية لفترة طويلة، ستشعر على الأرجح بألم في رقبتك، وإذا لم تستطع تجنبها، خذ فترات راحة وحرك رقبتك في اتجاهات مختلفة لإيقافها مرتنة. في حال حدوث ضرر، فإن الراحة البسيطة، واستخدام كمادة دافئة، وتناول مسكنات الألم والتيسير قد تساعد على التخلص من الألم، وبنصح باستشارة الطبيب إذا استمر الألم لأكثر من بضعة أيام، بحسب موقع "ويب إم دي" الطبي.

## رسالة نصية أثناء القيادة

إرسال رسالة نصية لا يستغرق سوى 5 ثوانٍ من انتباحك، لكن عندما تفعل ذلك أثناء القيادة يحذر الباحثون من أن هذا يعني أن احتمالية تعرضك لحادث قد تزيد 23 ضعفاً، والخطر واحد سواء كتبت الرسالة أو أرسلتها صوتياً.

## التحدث أثناء القيادة

ربما تعتقد أن التحدث من خلال الهاتف أثناء القيادة آمن، لكن احتمالية تعرضك لحادث سير تزيد أربعة أضعاف عند القيام بذلك، إذا كنت بحاجة ماسة لإجراء أو استقبال مكالمة، فتوقف على جانب الطريق.

## تأثير ضوء الهاتف على النوم

التعرض المفروط لأي ضوء في المساء قد يؤثر سلباً على نومك، وهو ما يرتبط بالسكري والسمنة وأمراض القلب وغيرها من المشاكل الصحية، ويُعد "الضوء الأزرق" المنبعث من هاتفك الذكي ضاراً بشكل خاص، لذا، احرص على إبقاء غرفة نومك مظلمة لنوم أفضل كما يمكن، تحسين نومك ليلاً من خلال التعرض للكثير من الضوء الطبيعي خلال النهار.

## [المشي والكلام معًا](#)

عندما ترغب في الحديث عبر الهاتف أو إرسال رسالة نصية أثناء سيرك، عليك بالتوقف، نظراً لأن الإصابات الأكثر شيوعاً تحدث أثناء التحدث على الهاتف في المنزل - عادةً ما تكون إجهاداً في العضلات والأوتار، وكسوراً في العظام، وإصابات في الرأس

## [خطر الإصابة بالسرطان](#)

لا تُظهر الدراسات أي صلة مؤكدة بين الإشعاع المنبعث من الهواتف المحمولة والسرطان والأورام لدى البشر وهذا أمر لا زال الباحثون يدرسونه إذا كنت قللاً بشأن الإشعاع المنبعث من الهاتف، يمكنك الحد من استخدامه، أو استخدامه في وضع مكبر الصوت أو مع سماعة رأس أو سماعة أذن

## [إبهام الزناد](#)

تحدث هذه الحالة التي تصيب وتر الإبهام، عندما ينتهي إبهامك أو يصدر صوت طقطقة عند محاولة فرده كثرة استخدام الهاتف المحمول، سواءً لكتابه، أو الكتابة، أو حتى مجرد الإمساك به بإحكام، قد يُسبب هذه الحالة يشمل العلاج تقليل استخدام الهاتف المحمول

## [التهاب مفصل الإبهام](#)

على الرغم من عدم ثبوت أن استخدام الهاتف المحمول يسبب التهاب مفصل الإبهام بشكل مباشر، إلا أنه قد يزيد الأعراض سوءاً يُسبب التهاب مفصل الإبهام ألمًا وحساسية في قاعدة الإبهام، عند نقطة التقائه بالمعصم

وأعد الحركات التي تتطلب الضغط، مثل الإمساك بالهاتف أو الكتابة بالإبهام، من العوامل التي قد تُسبب هذه الحالة أو تفاقمها وتساعد الراحة والأدوية في تخفيف الأعراض

## [متلازمة النفق العرفي](#)

هي حالة تحدث عندما تتكئ على مرفقيك لكتابه على الهاتف أو تثبيهما لعمله على أذنك، مما يُهيّج العصب الزندي في المرفق، وقد يُسبب تهيلاً ووذراً في الخنصر والبنصر، وألمًا في باطن المرفق أو الساعد ضع وسادة على مرفقك عند وضعه على الأسطح الصلبة لا ثمن مرفقك لفترة طويلة خذ فترات راحة لتدريب ذراعيك في اتجاهات مختلفة قد يُفيد أيضًا استخدام جبيرة ليلية لثبت ذراعك مستقيمة

## [استخدام الهاتف والأجهزة الطبية](#)

إذا كنت تستخدم هاتفك المحمول بالقرب من أجهزة طبية مثل منظم ضربات القلب أو مزيل الرجفان القابل للزرع، فقد لا ت عمل هذه الأجهزة بالشكل المطلوب بل قد تتدخل الهواتف مع بعض أنواع أجهزة السمع استشر الطبيب إذا لاحظت أي مشاكل في جهازك الطبيعي، وخاصة إذا حدث ذلك أثناء استخدامك لهاتفك الذكي

## [مشاكل في العين](#)

قد يؤدي قصر الموجة الضوئية الأزرق المنبعث من الهاتف الذكي إلى إجهاد العينين بسرعة كبيرة والتسبب بالألم بل قد يُلحق الضر بالقرنية (العدسة الشفافة في مقدمة العين) ويؤثر سلباً على البصر إذا لاحظت هذه المشاكل، فمن الأفضل الحد من استخدام الأجهزة الرقمية التي تُصدر الضوء الأزرق، كالهاتف الذكي وأجهزة الكمبيوتر، أو على الأقل أخذ فترات راحة متكررة لإراحة عينيك

## [أخطاء الرعاية الصحية](#)

الهواتف تشتت انتباه الجميع فإذا كان الأطباء أو الممرضون يستخدمون هواتفهم، فقد يزيد ذلك من احتمالية حدوث الأخطاء وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأخطاء في فحص الأعراض وفي العلاج المناسب ارتفعت بنسبة تزيد عن 12 بالمائة بمجرد مقاطعة واحدة بسبب استخدام الهاتف الذكي

## [استخدام الهاتف أثناء الحديث مع شخص آخر](#)

حتى لو لم تنظر إليه، فإن مجرد وضع الهاتف في مكان ظاهر أثناء حديثك مع شخص ما قد يعيق التواصل الفعال وتبرز هذه المشكلة بشكل خاص في العلاقات الوثيقة وعند الحديث عن موضوع ذي مغزى ربما من الأفضل تأجيل نشر تدبيبات وسائل التواصل الاجتماعي والتتركيز على الشخص الجالس أمامك في الواقع