

استخدام الهاتف 3 ساعات يسبب آلام الظهر



إعداد: مصطفى الزعبي

حددت دراسة أجراها باحثون برازيليون في جامعة ولاية ساو باولو عوامل الخطر على صحة العمود الفقري، وأشارت إلى خطورة استخدام الهاتف 3 ساعات في اليوم، وقرب العينين من الشاشة، والاستلقاء على المعدة

وركزت الدراسة على آلام العمود الفقري، وجاءت البيانات التي تم تحليلها من دراسات على طلاب وطالبات تتراوح أعمارهم بين 14 و 18 عاماً في باورو بولاية ساو باولو

ويعتبر ضرر «آلام الظهر والعمود الفقري» شائعاً في مختلف الفئات العمرية لعامة السكان في جميع أنحاء العالم، مع انتشار يتراوح بين 15% - 35% لدى البالغين و 13% - 35% عند الأطفال والمراهقين. ومن الواضح أن النمو الهائل في استخدام الأجهزة الإلكترونية خلال جائحة كوفيد-19 زاد المشكلة سوءاً

وقال الباحثون: «هناك عوامل خطر أخرى مرتبطة بذلك جسدية وفسولوجية ونفسية وسلوكية، إضافة إلى تأثيرات

النشاط البدني وعادات الخمول والاضطرابات العقلية، وتعتبر كل هذه العوامل حاسمة من قبل منظمة الصحة العالمية
«في أحدث مراجعة عالمية للأدلة والمبادئ التوجيهية».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.