

تجاعد رقمية وذقن مزدوج... ثمن الاستخدام المفرط للهاتف



كشف خبراء أن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول قد يؤدي إلى ظهور ما يوصف بـ"تجاعيد رقمية" وذقن مزدوج في منطقة العنق، وقد يسرع شيخوخة الجلد. وذكر تقرير لصحيفة "ذا صن" البريطانية، أن النظر إلى الأسفل نحو الهاتف يجعد ويثني الجلد في منطقة الرقبة، ويسرع الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات شيخوخة الجلد، عبر توليد جزيئات تسمى "الجدور الحرة"، والتي تؤثر سلبا على خلايا الجلد.

كما أشار تقرير آخر، إلى أن الانحناء المستمر إلى الأسفل أثناء استخدام الهاتف يؤدي إلى تسريع ظهور الذقن المزدوج والتجاعيد في العنق، كما تؤثر هذه الوضعية أيضا على جودة النوم وبنية العمود الفقري.

وقالت طبيبة الأمراض الجلدية في نيويورك، الدكتورة جانيت غراف، إن الخطوط الأفقية على العنق ترتبط بشكل كبير بوضعية الجسم، فكلما تحركت الرقبة أكثر، زادت احتمالية تثبيت تلك التجاعيد حسب اتجاهها.

وأضافت: "إذا كنت تستخدم هاتفك باستمرار، فمن الأفضل رفعه إلى مستوى العين بدلا من النظر إلى الأسفل".

ورغم أن تجاعيد العنق تظهر بشكل طبيعي مع التقدم في السن، تؤكد الدكتورة غراف، أن المرضى يزورونها في سن مبكرة لتصحيح التجاعيد أو لتأخير ظهورها لأطول فترة ممكنة.

وكشفت دراسة أجرتها شركة LYMA المتخصصة في مكملات الصحة الفاخرة، أن عمليات البحث على الإنترنت، في بريطانيا، حول أضرار الضوء الأزرق على البشرة ارتفعت بأكثر من 130 بالمئة، كما ارتفعت عمليات البحث عن تمارين مكافحة التجاعيد بنسبة 120 بالمئة.

وقالت المتحدثة باسم الشركة: "إذا كنت تقضي أيامك في التحديق للأسفل نحو شاشة هاتفك، فمن المحتمل أن مظهر رقبتك بدأ يدفع الثمن".

وأضافت: "لقد حدد الخبراء خطرا متزايدا لما يُعرف باسم "التجاعيد الرقمية"، وهي الشيخوخة المبكرة لمنطقة الرقبة الناتجة عن النظر المستمر إلى شاشات الهواتف".

كما أوضحت: "قد تكون معتادا على مصطلح "عنق التقنية"، والذي يشير إلى آلام مزمنة في الرقبة أو الكتفين نتيجة الاستخدام المطول للأجهزة والتعرض للضوء الأزرق، لكن التجاعيد الرقمية هي التكلفة المرئية لذلك، وتظهر في شكل شيخوخة مبكرة في الرقبة".