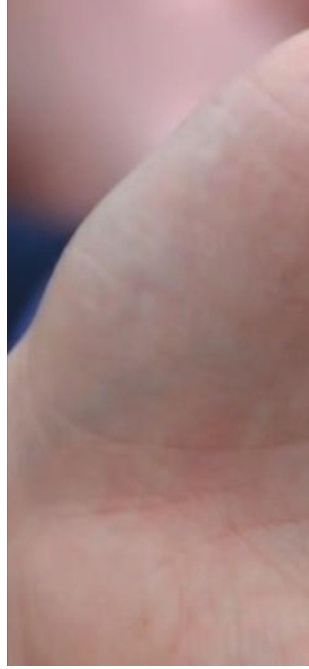


متلازمة "إصبع الآيفون"... ماهي وماذا يقول الأطباء عنها؟



ظهر مؤخراً قلق جديد فيما يتعلق بالآثار المحتملة لاستخدام الهواتف الذكية لفترات طويلة، حيث انتشر مصطلح "إصبع الآيفون" في إشارة إلى العلامة أو الانحناء الذي يمكن أن يظهر على إصبع الخنصر بسبب الإمساك بالهاتف بطريقة معينة لفترات طويلة.

و جرى تداول وتسليط الضوء في الآونة الأخيرة على مصطلح جديد، وهو "إصبع الآيفون"؛ مما أثار مخاوف جدية، حيث يشير هذا المصطلح إلى فكرة أن الاستخدام المطول للهواتف الذكية، وخاصة أجهزة iPhone، قد يترك علامة على إصبع الخنصر، الذي غالباً ما يستخدم لدعم الجهاز أثناء التشغيل بيد واحدة.

تشخيص "إصبع آيفون"

مما لا شك فيه أن الاستخدام المستمر للهاتف يمكن أن يسبب مجموعة من المشاكل، وفي حين إن بعض ادعاءات الإمابة قد تكون مبالغاً فيها، إلا أن بعضها الآخر حقيقي وينطوي على أضرار جسيمة وطويلة الأمد.

ومن بين هذه الحالات هنالك ما يعرف بالتشوه الإكلينيكي، وهو تشوه في الإصبع يتسبب في انحناء طرف الخنصر بالقرب من البنصر.

ولتحديد ما إذا كان شخص ما لديه إصبع آيفون، سيحتاج إلى مد كلا الخنصرين في يديه ومعرفة ما إذا كان أحدهما يبدو مختلفًا بشكل ملحوظ عن الآخر، وتحديدًا في يده المهيمنة التي يحمل بها الهاتف. ومن المحتمل أن يكون هنالك انحناء أو نتوء عند المفصل السفلي للخنصر.

رأي الأطباء

رفض العديد من جراحي العظام فكرة إصبع الآيفون واعتبروها قضية منتشرة على نطاق واسع، وأوضحوا أن "معظم الصور التي يُزعم أنها تُظهر فجوات وتغيرات في إصبع الخنصر، تصور فقط اختلافات في التشريح الطبيعي، وليس دليلًا على مرض ناجم عن الهاتف الذكي".

ولحسن الحظ، يقول الأطباء إن: "الهواتف المحمولة ليست ثقيلة بما يكفي لوقف تدفق الدم أو إتلاف الأعصاب. فبالنسبة للطب بشكل عام لا يوجد تشخيص رسمي لـ"إصبع الآيفون".

مشاكل أخرى متعددة

على الرغم من أن مفهوم إصبع الآيفون لا يزال غير مؤكد، إلا أن الخبراء يحذرون مستخدمي الهواتف الذكية من تجاهل الآثار الصحية المحتملة للاستخدام المفرط لهذه الأجهزة.

ويمكن لاستخدام الهاتف لفترة طويلة أن يساهم في العديد من مشاكل المفاصل ومشاكل العضلات والعظام، في حين إن هنالك متلازمة مرفق الهاتف الذكي المعروفة طبيًا باسم متلازمة النفق المرفقي، وتصيب الأشخاص الذين يثنون مرفقهم إلى ما يزيد عن 90 درجة لفترات طويلة، وعادةً عند إرسال رسالة نصية.

وبالإضافة إلى ذلك، هنالك ما يعرف باسم "إبهام الرسائل النصية" أو الرقبة المخيفة، فمفاصل أصابعك ليست مخصصة أصلاً لإرسال الرسائل النصية والتمرير طوال اليوم.

وأما بالنسبة للرقبة، فقد أشار الأطباء إلى أن "الرأس يزن حوالي 4.5 إلى 5.5 كجم، وهو ما ينبغي أن يكون مصدر قلق عند التحديق إلى الأسفل في الهاتف الذكي، فعندما تنظر إلى الأسفل، فإنك تزيد من

الحمل على عضلات رقبتك. وهذا الضغط الإضافي يمكن أن يسبب آلامًا وتشنجات في العضلات".

سبل الوقاية

وفي حين أن المخاوف المتعلقة بـ إصبع آيفون قد تكون مبالغًا فيها، ولا يوجد شرط محدد يدعو للقلق بشكل مفرط، لكن من الضروري الاعتراف بالمخاطر المحتملة التي تأتي مع الاستخدام المطول للهاتف الذكي.

ويمكن أن يساعد اتخاذ التدابير الوقائية والحد من استخدام الهاتف الذكي وكذلك تغيير طريقة حمله، في تقليل مخاطر الإصابة بمشاكل العضلات والعظام أو أي حالة صحية أخرى مثل "إصبع الآيفون".