

## تمام خطرات استفاده طولانی مدت از موبایل / وزوز گوش و خشکی چشم

تکنولوژی موبایل به یک وسیله غیرقابل انفکاک زندگی ما تبدیل شده و رفاه زیادی برای ما ایجاد کرده است اما این اختراع جالب بشری، آسیب هایی هم به دنبال دارد که ما اغلب توجهی به آنها نداریم.



تکنولوژی موبایل به یک وسیله غیرقابل انفکاک زندگی ما تبدیل شده و رفاه زیادی برای ما ایجاد کرده است اما این اختراع جالب بشری، آسیب هایی هم به دنبال دارد که ما اغلب توجهی به آنها نداریم. به گزارش خبرنگار مهر، تعداد تلفن های همراه در ایران بیش از جمعیت کشور است و ایران با بیش از 70 میلیون نفر جمعیت بیش از 100 میلیون سیم کارت ثبت شده دارد و برحسب عادت های موبایلی ما ایرانیها، روزانه بیش از تعداد جمعیت کشور SMS در میان کاربران رد و بدل می شود.

این عادت های موبایلی در حدی است که براساس تحقیقات صورت گرفته از یک جامعه آماری دانشجویی مشخص شده که 94 درصد دانشجویان به گفته خودشان هر روز پیامک ارسال می کنند و جالب این است از هر 10 نفر دانشجو یک نفر در حین برگزاری آزمون و 9 نفر در حین برگزاری کلاس پیامک ارسال می کنند.

در همین حال 3 نفر از هر 4 نفر دانشجوی ایرانی حین خواب موبایل خود را در کنار رختخواب خود دارند و همین تعداد نیز اعتراف کرده اند که موبایل خود را زمانی که به حمام یا دستشویی می روند برای ارسال پیامک و یا پاسخگویی با خود می برند؛ 63 درصد این افراد هنگام دوش گرفتن به یک تماس تلفنی پاسخ داده اند و 41 درصد نیز بخش زیادی از زمان خود را در دستشویی برای برقراری یک تماس واقعی گذرانده اند.

16 درصد موبایل ها به فاضلاب آلوده شده اند

عادت های موبایلی ما به همین ها خلاصه نمی شود و نتایج بررسی ها نشان می دهد که از هر 4 نفر راننده 3 نفر پشت فرمان با موبایل صحبت می کنند یا SMS می فرستند و این را نمی دانند که ارسال یک متن به طور متوسط حدود 4.6 ثانیه چشم راننده را از جاده دور می کند و اگر شما با سرعت 60 کیلومتر بر ساعت در حال حرکت باشید این برابر است با رانندگی با چشمان بسته در طول یک زمین فوتبال!

نتایج تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که به طور متوسط ایرانیها 3 ساعت در روز به صفحه مانیتور و یا صفحه موبایل های هوشمند خود چشم می دوزند و 20 درصد ایرانیها علاوه بر استفاده بیش از حد از موبایل، از کامپیوتر هم بیش از حد استفاده می کنند.

در نهایت اینکه بررسی ها گواه این است که 16 درصد موبایل مشترکان به فاضلاب آلوده شده اند.

عارضه تاریبینی و خشکی چشم در استفاده طولانی مدت از موبایل

به گزارش مهر، سندرم دید کامپیوتر یا CVS از مشکلاتی است که از نگاه کردن به صفحه نمایش کامپیوتر یا گوشی های هوشمند حادث می شود و عوارضی همچون خشکی چشم، سردرد، تاریبینی و نزدیک بینی را به همراه دارد.

باید بدانیم که ما به طور عادی 16 تا 20 بار در دقیقه پلک می زنیم اما هنگام نگاه کردن به صفحه موبایل فقط 6 تا 8 بار پلک می زنیم که این امر ممکن است عوارضی مانند خشکی چشم را به همراه داشته باشد.

موقعیت قرارگیری نامناسب گردن و دید ثابت در استفاده طولانی مدت از موبایل احتمال بروز سردرد را افزایش می دهد؛ همچنین حین استفاده از موبایل، ماهیچه های چشمی ثابت دیگر نمی توانند در فواصل مختلف متمرکز شوند و این مشکل شاید در آغاز موقتی باشد اما به مرور به صورت یک مشکل دائمی مانند تاریبینی بروز پیدا می کند.

در همین حال تمرکز روی صفحه نمایش از فاصله نزدیک برای مدت طولانی باعث خشک شدن ماهیچه های چشمی و بروز عارضه ای

به نام نزدیک بینی می شود که در حالت عادی این ماهیچه ها در فاصله 20 پایمی متمرکز می شوند.

وزوز کردن گوش ناشی از زیاد صحبت کردن

به گزارش مهر، وزوز کردن گوش نوعی دیگر از عوارضی است که احتمال آن در کاربرانی که بیش از اندازه با موبایل صحبت می کنند شایع است.

در کاربرانی که به طور متوسط بیش از 10 دقیقه در روز مکالمه می کنند احتمال ابتلا به این آسیب تا 71 درصد افزایش می یابد و این در حالی است که هیچ درمانی برای مشکل وزوز کردن گوش وجود ندارد. همچنین تحقیقات نشان می دهد که 37 درصد از کاربران گوشی های موبایل، احتمال دارد گوششان وزوز کند.

استفاده ممتد از موبایل و کم خوابی و تومورهای مغزی

تحقیقات نشان داده است که اشعه موبایل حدود 6 دقیقه خواب را عقب می اندازد و ممکن است باعث بروز تغییراتی در مراحل خواب شما شود. همچنین برخی بررسی ها حاکی از آن است که از تلفن همراه اشعه های غیریونی ساطع می شود و افرادی که بیش از 10 سال از این وسیله استفاده کرده باشند 50 درصد بیشتر در معرض ابتلا به تومورهای مغزی قرار دارند. حتی برخی از تحقیقات ارتباط بین اشعه های ساطع شده از گوشی های موبایل را با نوعی سرطان مغز به نام "گلیوما" ثابت کرده است.

آرتروز و بیماریهای ستون فقرات که در رده های سنی 40 و 50 سال مشاهده می شد امروزه برای کاربران موبایل از 15 سالگی و به دلیل وضعیت غلط نشستن در حین مکالمات مداوم بسیار شایع است.

مصائب موبایل را جدی بگیریم

به گزارش خبرنگار مهر، پزشکان توصیه می کنند که مشترکان موبایل از استفاده ممتد از این وسیله اجتناب کنند. همچنین توصیه می شود که از هدفون استفاده کنید، گوشی موبایل خود را حداقل در فاصله 2 متری بگذارید و یک ساعت قبل از خواب از دسترس خارج شوید و گوشی خود را خاموش کنید.

در همین حال توصیه می شود که در حین رانندگی زنگ تلفن و پیامک را روی حالت بیصدا تنظیم کنید.

باید بدانید که صحبت با موبایل احتمال تصادفات رانندگی را تا 4 برابر افزایش می دهد، یعنی به اندازه زمانی که کسی در حالت مستی رانندگی کند و بدتر آنکه چنانچه شما به پیامک زدن در حین رانندگی عادت داشته باشید احتمال بروز سانحه رانندگی را تا 23 بار بیش از حد متوسط بالا می برید.