اضرار الهواتف المحمولة علي جسم الانسان

يعتبر الهاتف أداة اتصال بين الأشخاص، اخترعه العالم بيل، وهو من أحد أسباب تطور الاتصال بين الناس، حيث كان دور الهاتف المحمول بشكل عام هو توفير الوقت واستخدام التكنولوجيا لراحة البشرية، وكان ظهوره يعتبر طفرة في طرق التواصل بين الناس، ولكن وجوده بداية كان يقتصر على فئة معينة من الأشخاص ثم أخذ بالانتشار والتطور شيئاً فشيئاً. من بعد الهاتف السلكي أصبح هناك الهاتف اللاسلكي ثم الهاتف المحمول، ولكن بالرغم من إيجابية الهاتف إلا أن هناك سلبيات تضر بصحة الإنسان، وسنتحدث في هذه المقالة عن أضرار الهاتف المحمول على جسم الإنسان أصبحت الهواتف المحمولة تستخدم فى نطاق كل منزل أو عمل بصورة كبيرة سواء للكبار أو الصغار، نتيجة التطور التكنولوجى المتقدم، وتخرج الهواتف المحمولة شكلاً من أشكال الطاقة المعروفة باسم موجات التردد اللاسلكى التى كثيرا ما ترتبط في اذهان الناس بأمراض السرطانات.

الالام المزمنة

إنّ الاستعمال المُتكرر والمُستمر للهاتف المحمول يؤدي إلى آلام مُزمنة والتهابات في عدّة أجزاء من الجسم؛ مثل العُنق، والرأس، والكتف، والمرفقين، واليدين، والعمود الفقري، ويعود السبب في ذلك إلى الضغط على هذه الأعضاء عند قضاء عدّة ساعات في نفس الوضعيّة وعدم تغييرها، مما يسبّب الآلام والالتهابات في المفاصل.[1]

اضطرابات جسدية

يمكن للهواتف النقالة الإضرار بصحة القلب والأوعية الدموية، حيث إن الإشعاعات المنبعثة من الهاتف تؤثرعلى كرات الدم الحمراء الحاملة للهيموجلوبين وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنها من الممكن أن تكون وسيطاً لنقل الجراثيم والبكتيريا، وإتاحة الفرصة للإصابة بالإسهال والتهابات المسالك البولية، ويُمكن أيضاً الإصابة بالفشل الكلوي الذي قد يُسبب الموت، لذلك يجبُ الحرص على غسل اليدين جيّداً بشكل مُستمر وتنظيف الجوال مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، باستعمال قطعة قماش رطبة بعض الشيء.[1]

اضرار الهاتف المحمول علي العين

تؤثر الأشعة الدقيقة التي تخرج من شاشات الهواتف المحمولة على إجهاد العين بنسبة تُقارب 70% من البالغين في أمريكا، حيثُ يُسبب التحديق الدائم في الهواتف النقالة إلى ما يُدعى بمتلازمة رؤية الكمبيوتر التي تؤدي إلى جفاف العين وقلّة التركيز، كما يُمكن أن يؤدي ذلك إلى ضعف البصر، ولتجنُّب ذلك يُنصح بأخذ فترة من الراحة من خلال تطبيق قاعدة تُسمى 20:20:20، وتنص هذه القاعدة أنّ بعد مرور 20 دقيقة من التحديق في الجهاز يجبُ تأمل شئ ما على بُعد 20 قدم ولمدّة 20 ثانيّة.[1]

اضرار الهاتف المحمول أثناء القيادة

ذكر العديد من الباحثين أنّ من يستعمل الجهاز المحمول أثناء القيّادة يؤدي إلى تشتت أفعاله بشكل عام، حيثُ يتسبب ذلك في عدم التحكم بالسرعة بطريقة صحيحة والخروج عن المسار الصحيح للطريق بالإضافة إلى قلّة التركيز على أضواء المكابح، وبطء ردود الأفعال في الضغط على المكابح، والتسبب بالتصادم مع السيارات الأخرى،[2]

كما ذكرت العديد من الدراسات إلى أنّ إجراء المُكالمات الهاتفيّة أثناء القيّادة يُعرّض صاحبها لخطر الحوادث بنسبة أربع مرات أكثر من غيره من الأشخاص، فأشارت دراسة أُجريت في مركز تحليل المخاطر في جامعة هارفارد إلى أن نسبة الحوادث تصل إلى 6% عند استعمال الهواتف النقالة أثناء القيادة، ويعني ذلك التّسبب بما يُقارب 636 ألف حادث، و330 ألف إصابة عادية، و12 ألف إصابة خطيرة، بالإضافة إلى 2600 وفاة كل سنة.[3]

المصادر:

1. https://www.everydayhealth.com/emotional-health/internet-addiction/real-effects-technology-on-your-health/
2. https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-mishaps/200912/hang-and-drive-ban-the-use-cell-phones-while-driving
3. https://www.livescience.com/3220-cell-phones-banned-driving.html

اعداد

د.احمد اسماعيل

قسم الفيزياء

كلية العلوم والاداب بالبكيرية

جامعة القصيم