

عادت پرخطری که باید سریعاً ترک کنید!

بردن گوشی به دستشویی شاید یک سرگرمی باشد و شاید استفاده بهینه از زمان شماسست اما خطرات گوشی به دستشویی بردن خیلی جدیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، عادت بردن گوشی به دستشویی و حتی حمام در اکثر انسان ها دیده می شود.

یک مطالعه اخیر نشان داد که از هر ده نفر شش نفر گوشی های هوشمند خود را به توالی می برند. با این حال، این عادت می تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد. این مطالعه توسط NordVPN انجام شده است. ۶۱.۶ درصد از شرکت کنندگان در این مطالعه گفتند که تلفن ها را به دستشویی می برند تا در شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک، توئیتر و اینستاگرام حرکت کنند. در حالی که ۳۳.۹ درصد از پاسخ دهندگان اعتراف کردند که از تلفن های هوشمند در توالی استفاده می کنند تا از امور جاری مطلع شوند.

در این مطالعه، ۲۴.۵ درصد از شرکت کنندگان اعتراف کردند که از تلفن در دستشویی برای پیام دادن یا حتی تماس استفاده می کنند.

عواقب باورنکردنی

دکتر هیو هیدن، متخصص کنترل عفونت، در گفتگو با Yahoo Life UK، گفت که تلفن های هوشمند می توانند تا ده برابر بیشتر از صندلی توالی، میکروب را پرورش دهند. به گفته وی، صفحه نمایش های لمسی «پشه عصر دیجیتالی» هستند زیرا می توانند ناقل بیماری های عفونی باشند.

دکتر هیدن گفت: «وقتی سطوح مشترک را لمس می کنیم، سپس از صفحه نمایش تلفن هوشمند خود استفاده می کنیم، خطر آلودگی متقابل وجود دارد، سپس خود تلفن به منبع عفونت تبدیل می شود.»

ماندگاری میکروب روی گوشی

طبق گزارش Yahoo Like UK، میکروب ها می توانند تا ۲۸ روز روی صفحه نمایش گوشی هوشمند زنده بمانند. این می تواند تلفن های صفحه لمسی را به مکان بالقوه ای برای رشد میکروب ها و پاتوژن ها تبدیل کند.

این گزارش همچنین به مقالات تحقیقاتی قبلی اشاره می کند که اشاره می کردند استافیلوکوک ها برخی از رایج ترین پاتوژن هایی هستند که در تلفن های همراه یافت می شوند. به عوارض مختلف سلامتی مانند عفونت های تنفسی و پوستی.

استفاده از گوشی های هوشمند در دستشویی، احتمال آلوده شدن گوشی هوشمند به میکروب ها و عوامل بیماری زا را دو برابر می کند. بنابراین توصیه می شود از بردن تلفن همراه به توالی خودداری کنید.

سایر عوارض بردن گوشی به دستشویی

کاهش ظرفیت ذهنی

استفاده از گوشی موبایل تمرکز ما را متوقف می کند و بنابراین توانایی ما در حل مشکلات کاهش می یابد. بهتر است گاهی اوقات گوشی را از خودمان دور کنیم، آن را خاموش کنیم و به انجام کارهای مورد علاقه مان بپردازیم.

افزایش ابتلا به بواسیر

استفاده از گوشی موبایل در دستشویی خطر ابتلا به بواسیر را افزایش می دهد. زمانی که با گوشی به دستشویی می رویم، مدت زمان ماندن ما در این محیط بیشتر می شود و در نتیجه، خطر آسیب رسانی به اعضای بدن مانند بواسیر بیشتر می شود.

عملکرد نامناسب عضلات لگن

سپری کردن زمان بیشتری در دستشویی همراه با گوشی موبایل باعث می شود که مشکلاتی برای ماهیچه های بدن مان به وجود بیاید. اعضای بدن ما مانند لگن، مثانه و واژن در چنین حالتی قدرت کافی نخواهند داشت زیرا پوزیشن ما هنگام نشستن روی سنگ توالی غلط محسوب می شود، به خصوص اگر سرمان به سمت گوشی موبایل خم شده باشد.

افزایش وابستگی به گوشی موبایل:

استفاده از گوشی موبایل به جهانی دیگر متصل می‌کند و بسیار اعتیادآور است. به همین دلیل، استفاده از گوشی همراه با وابستگی به آن را افزایش می‌دهد و به این معناست که به محیط اطرافمان توجه نمی‌کنیم، در صورتی که در دستشویی هم این مشکل بیشتر به چشم می‌خورد.