

“التجاعيد الرقمية”.. علامات تظهر مع الاستخدام المفرط للهاتف

9 يوليو، 2025



كشف خبراء أن الإفراط في استخدام الهاتف المحمول، خاصة عند النظر المستمر نحو الأسفل، يسهم في ظهور ما يُعرف بـ“التجاعيد الرقمية” و“الذقن المزدوج”، ويُسبب من شيخوخة الجلد في منطقة الرقبة.

النظر المتكرر للأسفل يعمّق هذه الخطوط بمرور الوقت

ولفت الخبراء إلى أن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يولد “الجزور الحرة”، وهي جزيئات تؤثر سلبًا على خلايا الجلد وتسبب تسريع من علامات التقدم في العمر فيما أكدت دراسات أن هذه الوضعية الخاطئة للجسم قد تؤدي أيضًا إلى مشكلات في النوم والعمود الفقري.

بدورها أوضحت طبيبة الأمراض الجلدية في نيويورك، د. جانيت غراف أن التجاعيد الأفقية في الرقبة ترتبط بوضعية الرأس، مشيرة إلى أن النظر المتكرر للأسفل يعمّق هذه الخطوط بمرور الوقت ونصحت بتعديل سلوك استخدام الهاتف من خلال رفعه لمستوى العين لتقليل تلك الآثار وتجنب تسارع علامات الشيخوخة.

وأظهرت دراسة أعدتها شركة "LYMA" زيادة تفوق 130% في عمليات البحث المتعلقة بأضرار الضوء الأزرق وتمارين مكافحة التجاعيد، ما يعكس وعياً متزايداً بخطورة "التجاعيد الرقمية" وآثار الأجهزة على صحة الجلد.