

الخصيري يكشف عن خطأ شائع في استخدام الجوال ويوضح خطورته على الصحة

2 فبراير، 2026



كشف المختص في أبحاث السرطانات، الدكتور فهد الخصيري، عن خطأ شائع عند استخدام الهاتف المحمول.

وقال عبر حسابه على منصة «إكس»: عند استخدام الجوال يجب رفع الرأس للأعلى ورفع الهاتف ليكون بمستوى العينين، وعدم الانحناء للأسفل.

وأوضح أن الانحناء يسبب تضغط الفقرات العنقية، وقد يؤدي إلى الإصابة بالديسك أو آلام شديدة في فقرات الرقبة، مؤكداً أهمية رفع الجوال بدلاً من خفض الرأس نحوه.