بسبب الهواتف الذكية... تجاعيد الرقبة لم تعد حكراً على كبار السن



مع استخدام الهواتف الذكية لأكثر من خمس ساعات يومياً، يحذر خبراء الجلدية من ظاهرة أصبحت شائعة حتى بين الشباب، تُعرف باسم "رقبة التكنولوجيا"، وتشير إلى التجاعيد وترهل الجلد في الرقبة الناتج عن الميل المتكرر للرأس أثناء استخدام الأجهزة الرقمية.

وقالت المديرة المشاركة لمركز ماونت سيناي - كلينيك لصحة الجلد، هيلين هي إن "بشرة الرقبة أرق وأكثر حساسية من باقي أجزاء الجسم، ومع التقدم في العمر تصبح أكثر عرضة للتجاعيد والخطوط، لاحظنا تزايداً في مرضى يشعرون بالقلق من ترهل وتجاعيد الرقبة حتى في أعمار أصغر".

من جانبه، أوضح جاكوب بير، طبيب الأمراض الجلدية في فلوريدا، أن "العلامات تختلف بحسب العمر؛ فالمراهقون والبالغون في منتصف العمر يظهرون خطوطاً أمامية أعمق نتيجة الجمع بين أضرار الشمس وثني الرقبة للنظر إلى الأجهزة".
ويؤكد الخبراء على أهمية وضعية الجسم الصحيحة، من خلال رفع شاشة الهاتف إلى مستوى العين لتقليل الميل للأمام، ما يقلل توتر العضلات ويحمي الجلد، وفقاً لصحيفة نيويورك بوست.

كما يُنصح بالعناية اليومية بالرقبة باستخدام منظف لطيف ومرطب وواقي شمس، إضافة إلى مكونات فعّالة مثل الريتينويدات، الببتيدات، حمض الهيالورونيك، ومضادات الأكسدة (فيتامين C وE).

وأشار بير إلى ضرورة وضع واقي الشمس على الرقبة بانتظام، قائلاً: "كثير من المرضى ينسون الرقبة عند وضع الواقي رغم اهتمامهم بالوجه، استخدموا عامل حماية 30 أو أكثر".

وبجانب العناية المنزلية، توجد إجراءات طبية في العيادات تساعد على منع تفاقم خطوط الرقبة وتحسين مظهرها، لتقليل آثار ما يعرف بـ "رقبة التكنولوجيا".