

总喜欢在睡前玩手机的人,不用多久,就可能“落下”4个毛病

来自广东的阳阳今年12岁,是一名小学生,每到周末或寒暑假时,他总痴迷于玩游戏,一玩就是一两个小时,放假的时候玩手机能玩到半夜一两点才睡觉。

起初孩子玩完游戏后,总是反映头晕、头痛、眼花等,父母劝他少玩手机,他也不听。有一次玩手机时好端端的,突然感到异常头痛,还出现了恶心、呕吐症状,还差点昏迷,父母赶忙带着他去了医院。

经核磁共振检查后,医生发现阳阳的脑部有个鸽子蛋大小的肿瘤,医生便积极制定了治疗方案,并给阳阳安排了肿瘤切除术。难道经常玩手机,真的会诱发脑瘤吗?

一、手机不能放枕头边,因为有辐射会致癌?
多数人都知道手机不能放在枕头边,那是不是因为手机有辐射,可能会致癌呢?其实关于手机和肿瘤的关系此前有相关研究——

2011年西班牙巴塞罗那环境流行病学研究中心指出,常规使用手机不会增加脑肿瘤风险,而使用手机最多的人患脑膜瘤和神经胶质瘤的风险分别会增加2.01倍和1.91倍;

2015年瑞典癌症专家莱纳特·哈德尔研究发现,连续使用手机25年以上的人,患胶质瘤的风险是使用手机不到一年人的三倍,20岁之前开始使用手机会增加脑瘤的风险。

那是不是意味着手机有辐射,会致癌呢?并非如此,目前的一些研究证据等级有限,尚未能确定手机辐射和患病之间的因果关系。

辐射可以分为电离辐射和非电离辐射。CT检查、核辐射等属于电离辐射,电离辐射的能量高,可能会诱发细胞癌变,引发胎儿发育异常等。无线电波、微波等属于非电离辐射,这类辐射能量较低,对人体的损伤也小一点。

而手机辐射属于非电离辐射,相比较电离辐射的频率是很低的,因此“手机辐射会致癌”一说并没有直接证据,国际癌症研究机构将手机辐射判定为2B类致癌物。

还有人认为“手机边充边玩辐射更大”,但其实电磁波强弱和手机的电量并没有直接关系,充电时辐射不会变大。不过有些手机电池在充电时会发热,增加危险意外发生风险,因此不建议边充电边玩手机。

如果实在担心手机辐射的话,建议睡觉时将手机放置在离身体15厘米以外的地方,这个距离几乎检测不到辐射。

二、总喜欢睡前玩手机的人,最后会怎么样?
多数人白天忙于工作、生活,只有晚上睡前躺在床上可以抽空玩玩手机,可是睡前长时间玩手机,并不利于身体健康。

俄勒冈州立大学的研究人员发表在《npj aging》上的一项研究,通过模拟手机、平板等发出的蓝光,对果蝇进行每天12个小时的蓝光照射。

最终结果发现:经过12个小时蓝光照射的果蝇,出现了运动能力、大脑神经元及视网膜的损伤,而且由于长时间的蓝光照射,导致果蝇昼夜节律紊乱,果蝇的寿命也被缩短了。

对于那些长期喜欢在睡前玩手机的人来说,久而久之可能会出现以下几种毛病!

1、睡眠质量下降
睡前玩手机越玩越上瘾,就可能占用正常睡觉的时间,

导致睡眠的时间减少,而且睡前玩手机可能会刺激大脑产生多巴胺,越玩越兴奋,导致难以入睡,影响睡眠质量。

2、诱发青光眼
睡前关灯玩手机会使瞳孔放大,虹膜移向周边,导致眼部房角狭窄、眼内压升高,若是眼部结构异常或者青光眼的高危人群等,还可能诱发闭角型青光眼。

3、损伤关节
睡前低头玩手机,脖子处受力过高,也可能导致颈椎弯曲度被改变,甚至引发颈椎退行性的改变,从而被颈椎病盯上。

4、增加抑郁风险
由中国科学技术大学与合肥学院发表在《自然—神经科学》上的一项研究指出,夜间的灯光会干扰神经环路,影响介导负面情绪的“大脑奖励中枢”,从而诱发抑郁行为。

5、损害大脑
有研究发现睡前玩手机,手机光线会抑制人体的褪黑素分泌,引发各种睡眠问题。而睡眠不好,大脑不能及时清除毒素和某些代谢废物,就可能诱发大脑炎症,被痴呆等疾病盯上。

三、睡前什么姿势玩手机伤害最小?
即便知道了睡前玩手机对身体健康不利,但毕竟人非圣贤,好不容易睡前有点自己的时间还不能玩会儿手机了?有没有伤害最小的玩手机姿势呢?

1、趴着

趴着玩手机,需要手肘用力撑起上半身,会导致肩膀和上背部不舒服,还会因上半身抬起使腰椎前凸,导致脊柱压力增大,引发酸痛感。如果要趴着睡,可以选择俯卧在有洞

的按摩床上。

2、仰面躺着
仰面躺的话最好调整下枕头高度,腰部有不适感的可以在膝盖下方垫个垫子,同时避免长时间向左侧或右侧偏曲。

3、侧躺
侧躺要避免扭转太多,以免引发身体不适症状。建议将枕头高度调整,使身体和头部处于一条直线上,还要避免单侧肩部长期被压,要适当调整方向。

而且床垫硬度也要注意,避免因床垫过硬或过软导致背痛症状,建议可以同时双腿中间放个垫子,这样更舒服一点。

4、半卧位
半坐半躺的半卧位不易疲劳,不过手机不能放在腿上低头玩手机,很容易引发头痛或颈痛,这个姿势需要将手机举起来看,还要注意支撑好腰部,为了避免不小心睡着,午睡的时候最好选择仰卧或侧卧姿势

此外,除了要注意姿势正确以外,睡前玩手机还有几点注意事项。一是最好将字体调大点,并且尽量将灯光调暗一点;二是睡前玩手机时间不宜过长,尽量将时间控制在一个半小时内;三是睡前玩手机尽量在弱光源下进行,开着灯会影响身体褪黑素的分泌,没有灯光又会伤害眼睛,因此在弱光源下玩手机为宜。



很多人担心手机的辐射,其实手机的辐射属于非电离辐射,对人体的伤害很小,因此无需过于担心。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备