



الأحد ٢ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ - 19 أبريل 2026 م

أخبار النافذة

ميدل إيست أي || كل شيء تغرر مع الإبادة: فلسطينيات وفتيات بواجهن عنقًا شديدًا في السجون الإسرائيلية كيف تخسر إسرائيل والولايات المتحدة المعركة الأوسع ضد إيران؟ برلين تتكلم والعرب بصمتون.. من يوقف الإبادة في السودان ويحاكم الجناة؟ خاتمة العقود الضائعة في الصومال حرب عشية ومصر مفاوضات غامض ميدل إيست مونيتور || على الولايات المتحدة الاعتراف بأن إيران مرتبطة جوهريًا بمضيق هرمز لتجنب الإصابة بمشاكل صحية خطيرة.. توقف عن تصفح هاتفك داخل الحمام. كيف تتفادى المشاكل الصحية لتطبيق التوقيت الصيفي؟

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثيات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [التكنولوجيا](#)

لتجنب الإصابة بمشاكل صحية خطيرة.. توقف عن تصفح هاتفك داخل الحمام





الأحد 19 أبريل 2026 06:00 م

حذر الدكتور سوراب سيثي، طبيب أمراض الجهاز الهضمي من أن تصفح الهاتف أثناء استخدام المراض قد يشكل خطرًا صحيًا جسيمًا.

وقال الدكتور سيثي في مقطع فيديو على منصة "تيك توك": "توقفوا عن تصفح الهاتف أثناء استخدام المراض"، لأن "هذه العادة الشائعة قد تؤدي إلى الإصابة بالبواسير".

وأضاف: "مع أن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو الرد على بعض رسائل البريد الإلكتروني أثناء قضاء الحاجة قد يبدو غير ضار، إلا أنه قد يؤدي إلى عواقب وخيمة. أولاً، استخدام الهاتف أثناء قضاء الحاجة قد يُطيل الجلوس على المراض، مما قد يُسبب ضغطًا على المستقيم والشرج. وهذا بدوره قد يؤدي إلى مشاكل مثل البواسير، والشقوق الشرجية، وحتى هبوط المستقيم".

وتابع، وفقًا لصحيفة "ميرور": "هناك مشكلة أخرى وهي أنها قد تكون بيئة خصبة لتكاثر البكتيريا. وقد وجدت الدراسات أن الهاتف الذكي العادي أكثر اتساعًا من مقعد المراض العام".

مناديل مطهرة لتنظيف الهاتف

لذا، حاول تجنب تصفح الهاتف أثناء استخدام المراض، لكن إذا لم تستطع تجنب ذلك، فاحرص على وجود مناديل مطهرة لتنظيف الهاتف بعد الانتهاء.

ووفقًا لعيادة مايو كلينك في الولايات المتحدة، فإن الجلوس و تصفح الهاتف أثناء استخدام المراض يُعد سببًا شائعًا للبواسير.

تقول العيادة: "تميل الأوردة المحيطة بالشرج إلى التمدد تحت الضغط، وقد تنتفخ أو تتورم. ويمكن أن تتطور البواسير نتيجة زيادة الضغط في الجزء السفلي من المستقيم بسبب الجلوس لفترات طويلة، وخاصة على المراض".

الأسباب الأخرى للبواسير

تشمل الأسباب الأخرى للبواسير ما يلي:

الإجهاد أثناء التبرز

السمنة

الحمل

ممارسة الجنس الشرجي

اتباع نظام غذائي منخفض الألياف

رفع الأشياء الثقيلة بانتظام

أعراض البواسير

تختلف أعراض البواسير باختلاف مكانها، ولكنها قد تشمل ما يلي:

نزيف غير مؤلم أثناء التبرز

البواسير التي تبرز من خلال فتحة الشرج، وتسمى البواسير المتدلية أو البارزة

حكة أو تهيج في منطقة الشرج

ألم أو انزعاج

تورم حول فتحة الشرج

نزيف

كتلة صلبة متغيرة اللون بالقرب من فتحة الشرج

تضيف عبادة مايو كلينك: "إذا كنت تعاني من نزيف أثناء التبرز أو من بواسير لا تتحسن بعد أسبوع من الرعاية المنزلية، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لا تفترض أن نزيف المستقيم ناتج عن البواسير، خاصة إذا لاحظت تغيرات في عادات التبرز أو إذا تغير لون البراز أو قوامه".

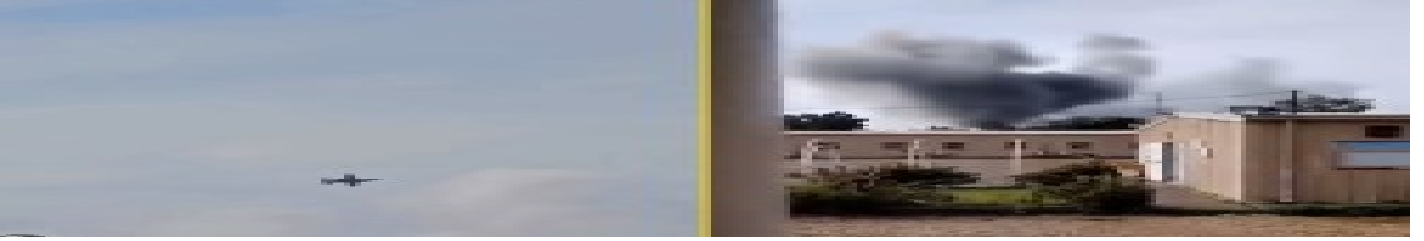
قد يحدث نزيف المستقيم مع أمراض أخرى، بما فيها سرطان القولون والمستقيم وسرطان الشرج.

[أخبار المحافظات](#)



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أنوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

[اخبار المحافظات](#)



[الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلينا وإصابة 13 بالأنبار بغارات أمريكية](#)
الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

[مقالات متعلقة](#)

[في قرولا م أي مقرلا ف حصملا ل صفتا مهبأ .. ناضمر ل لاخ ن آرقلا قمتخ](#)

[ختمة القرآن خلال رمضان... أيهما تفضل المصحف الرقمي أم الورقي؟](#)

[ناضمر رهش ل لاخ كفتاه م ادختسلا ح ناضن 4](#)

[4 نصائح لاستخدام هاتفك خلال شهر رمضان](#)

[ناضمر في ف تاهلا عم ل ماعتلا قبيهد ح ناضن .. ماعلا تا قوا ل ناضن ك نهم ق رسي لا ي تخ](#)

[حتى لا يسرق منك أفضل أوقات العام.. نصائح ذهبية للتعامل مع الهاتف في رمضان](#)

[؟ ناضمر رهش ل لاخ قيمقرلا مومسلا ن م ص لختت فيك](#)

[كيف تتخلص من السموم الرقمية خلال شهر رمضان؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)

- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026