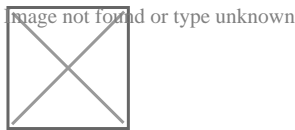


## Το laptop στο κρεβάτι μπορεί να κάνει κακό

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το λάπτοπ και τα τάμπλετς έχουν αντικαταστήσει το βιβλίο και την τηλεόραση για πολλούς.

Όμως νέα έρευνα αποκάλυψε ότι οι ώρες που περνάμε καμπουριασμένοι πάνω από μικροσκοπικές οθόνες, χωρίς να στηρίζουμε τη σπονδυλική μας στήλη, μπορεί να βλάψουν τη στάση του σώματός μας, προκαλώντας πόνους στην πλάτη ή στον λαιμό, αλλά και να προκαλέσουν κακό ύπνο. Σύμφωνα με την έρευνα του British Chiropractic Association (BCA), σχεδόν οι μισοί Βρετανοί χρησιμοποιούν τέτοιες συσκευές πριν κοιμηθούν. Τα τρία πέμπτα βλέπουν τηλεόραση στο κρεβάτι και 8 στους 10 περνούν μέχρι 4 ώρες «κολλημένοι» στην οθόνη.

Ο χειροπράκτης του BCA Tim Hutchful δήλωσε ότι το 48% των ανθρώπων δεν μπορεί να κοιμηθεί - συνήθως λόγω άγχους και πολλής κούρασης - και πολλοί από

τους ασθενείς του καταφεύγουν σε ένα laptop ή σε ένα κινητό τηλέφωνο για να περάσει η ώρα μέχρι να αγκαλιάσουν τον... Μορφέα. Το BCA προτρέπει τους Βρετανούς να κάνουν τα υπνοδωμάτιά τους ζώνες χωρίς χαλάρωσης και ηρεμίας, χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές, για να βελτιώσουν τόσο την ποιότητα ύπνου όσο και τη στάση σώματος.

Η ίδια έρευνα υποδεικνύει ότι, αν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τέτοιες συσκευές στο κρεβάτι, θα πρέπει να εξασφαλίσουν ότι η πλάτη τους στηρίζεται από μαξιλάρι και ότι η συσκευή βρίσκεται στο επίπεδο των ματιών τους.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)