

Врач-косметолог, врач-дерматолог «СМ-Косметология» Ольга Андриянова предупредила о негативном влиянии плохой осанки при постоянном использовании смартфонов и компьютеров на нашу внешность.

Андриянова рассказала, что такой образ жизни может привести к появлению складок на шее, второго подбородка и провисанию лица, которое принято называть «компьютерной» или «телефонной» шеей. Кроме того, чрезмерное использование смартфона может вызвать появление морщин и старение кожи век, что приводит к усталости глаз, лопнувшим капиллярам и тёмным кругам под глазами.

Прижатие телефона к лицу может способствовать появлению акне из-за переноса патогенной микрофлоры, поэтому важно регулярно протирать смартфон салфетками. Также врач напомнила о негативном влиянии синего излучения экрана телефона, которое может воздействовать на нервную систему и выработку меланина, влияя на здоровье кожи и нарушая сон, что приводит к фотостарению — серому цвету лица, пигментации и сухости кожи.

По словам Андрияновой, чтобы смягчить эти негативные последствия, следует поддерживать хорошую осанку, ограничить использование телефонов и содержать устройства в чистоте, чтобы сохранить общий вид и здоровье кожи.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.