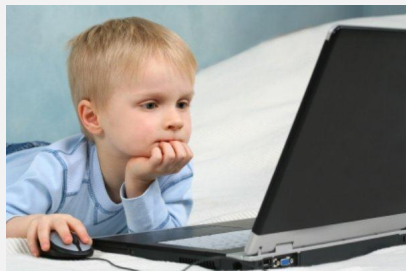


تکنولوژی عامل بروز اختلالات خواب در کودکان

به گفته محققان، با توسعه تکنولوژی های جدید نظیر تبلت ها و گوشی های هوشمند، اختلالات خواب در کودکان درحال افزایش بوده که تبدیل به چالش جدی برای سلامت عمومی در جهان شده است.



به گفته محققان، با توسعه تکنولوژی های جدید نظیر تبلت ها و گوشی های هوشمند، اختلالات خواب در کودکان درحال افزایش بوده که تبدیل به چالش جدی برای سلامت عمومی در جهان شده است.

به گزارش خبرنگار مهر، کمبود خواب علاوه بر بروز اختلالات خواب، تأثیری مستقیم بر عملکرد تحصیلی آنها نیز دارد.

دکتر کاترین هیل، عضو تیم تحقیق از دانشگاه ساوتهمپتون انگلستان، در این باره می گوید: «نادیده گرفتن نتایج تحقیقات درخصوص اهمیت خواب بر سلامت بدن می تواند موجب ایجاد چالشی بسیار جدی در آینده شود.»

نتایج تحقیقات نشان می دهد ۳۰ درصد کودکان در دوران کودکی دچار اختلالات خواب هستند. با افزایش استفاده از تلفن های هوشمند و تبلت در میان کودکان، تعداد کودکان زیر ۱۴ سال که بدلیل اختلالات خواب در بیمارستان بستری می شوند، نسبت به یک دهه گذشته حدود سه برابر افزایش داشته است.

یکی از عوامل تأثیرگذار بر خواب کودک، نور آبی ساطع شده از صفحات نمایش تلفن همراه و تبلت است که میزان ترشح هورمون ملاتونین را کاهش می دهد.

هورمون ملاتونین موسوم به هورمون شب، از طریق غده پینه آل مغز به طورطبیعی ترشح شده و به تنظیم چرخه خواب و بیداری بدن کمک می کند.

به گفته محققان، اصلاح الگوی خواب از طریق اقداماتی ساده از جمله ممنوعیت استفاده کودکان از تلفن همراه و تبلت در رختخواب امکانپذیر است.

بروز مشکلات روانی از جمله اضطراب و افسردگی، ضعیف شدن بدن و ابتلا به ویروس های مختلف، چاقی و ناتوانی در کنترل احساسات از جمله جدی ترین مشکلات مرتبط با کمبود خواب در کودکان تلقی می شود.