



## تماشای بیش از حد تلویزیون به قلب کودکان آسیب می‌زند

کودکان 6 ساله‌ای که بیش از حد به تماشای تلویزیون می‌پردازند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت در مراحل بعدی زندگی هستند.

سلامت نیوز: کودکان 6 ساله‌ای که بیش از حد به تماشای تلویزیون می‌پردازند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت در مراحل بعدی زندگی هستند.

به گزارش فارس، محققان دانشگاه سیدنی دریافتند که کودکان 6 یا 7 ساله که بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، نسبت به کسانی که به طور منظم در فعالیتهای فضای باز شرکت کنند، در پشت چشم خود مویرگ‌های باریکتری دارند.

پزشکان، تنگی مویرگ‌های شبکیه و مویرگ‌های ریز پشت چشم را به عنوان نشانه‌ای از آنچه در نقاط دیگر بدن اتفاق می‌افتد، در نظر می‌گیرند که این علائم ممکن است نشان‌دهنده بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا و دیابت در فرد باشند.

به گزارش پرس تی وی، این مطالعه نشان داد که کودکان به طور متوسط حدود 2 ساعت را در طول روز جلوی تلویزیون یا کامپیوتر صرف می‌کنند اما از سوی دیگر تنها 36 دقیقه را به فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند.

با توجه به نتایج منتشرشده در مجله انجمن قلب و عروق آمریکا، هر يك ساعت تماشای بیشتر تلویزیون به طور متوسط 1.53 هزارم میلی‌متر از قطر سرخرگ‌های شبکیه را کاهش می‌دهد و با افزایش 10 میلی‌متر جیوه‌ای فشار خون سیستولیک همراه است.

این در حالی است که کودکان دارای بالاترین سطح فعالیت بدنی به میزان بیش از يك ساعت در روز، به طور قابل توجهی عروق شبکیه چشم بازتری دارند.

دکتر #171&#171; بامینی گوپیناث؛ نویسنده اصلی این مقاله گفت: ما دریافتیم که کودکان دارای سطح بالای فعالیت بدنی از لحاظ عروقی در مقایسه با افراد با میزان فعالیت جسمی کم، سالمترند.

وی افزود: تغییرات عروقی بدن نشان‌دهنده تغییراتی در سایر نقاط بدن است که تغییرات انجام‌گرفته در بدن کودکان بسیار هشداردهنده است.

این محقق در انتها توصیه کرد که والدین، فرزندان خود را به فعالیت و تحرک بیشتر وادار کنند و مدارس دو ساعت در هفته را به فعالیت‌های بدنی اجباری کودکان اختصاص دهند.