

تماشای بیش از دو ساعت تلویزیون سبب افزایش فشار خون کودکان می شود

مطالعات محققان دانشگاه گلاسکو انگلیس نشان می دهد که تماشای بیش از دو ساعت تلویزیون در روز، سبب افزایش فشار خون کودکان می شود.



مطالعات محققان دانشگاه گلاسکو انگلیس نشان می دهد که تماشای بیش از دو ساعت تلویزیون در روز، سبب افزایش فشار خون کودکان می شود.

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از پایگاه خبری تلگراف، مطالعه بیش از پنج هزار کودک در مدت دو سال نشان می دهد که کودکانی که بیش از دو ساعت در روز به تماشای تلویزیون می نشینند، یا پیوسته به صفحه کامپیوتر یا تبلت چشم دوخته اند، فشار خون بالایی دارند.

در این مطالعات آمده است که از هر 10 کودک، حداقل یک نفر دچار فشار خون بالا است. فشار خون بالا یکی از مهمترین دلایل بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی به شمار می آید.

تماشای تلویزیون، بازی های کامپیوتری و پرسه زدن در شبکه های اجتماعی سبب می شود که فعالیت فیزیکی فرد کاهش یابد و همین امر باعث بروز فشار خون می شود. بی تحرکی مهمترین عامل افزایش فشار خون است، البته عوامل دیگری مانند سابقه ژنتیکی، شرایط مادر در دوران بارداری، اضافه وزن و وضعیت اجتماعی و اقتصادی نیز در افزایش فشار خون دخیل هستند.

محققان انگلیسی به افراد پنج تا 18 ساله توصیه می کنند که روزانه حداقل 60 دقیقه فعالیت فیزیکی موثر داشته باشند.

عدم استفاده از تلویزیون و به طور کلی صفحه نمایش، در تمام ساعات شبانه روز، به خصوص قبل از خواب توصیه شده است.

خیره شدن به صفحه نمایش موبایل یا لپ تاپ قبل از خواب، سبب کاهش کیفیت خواب و بد خوابی می شود و زمینه چاقی و دیابت را فراهم می کند.

نتایج این تحقیقات در نشریه Cardiology منتشر شده است.