

الأطفال وإدمان الشاشات ☑️ أمراض مزمنة عند البلوغ



السبت 29 يوليو 2023 09:30 م

اعتاد الأطفال الصغار على مشاهدة ما تقدمه الأجهزة الإلكترونية من محتوى يستهدفهم، حتى وصلوا إلى حد الإدمان، مما يهدد بإصابتهم بأمراض خطيرة صحية وجسدية مستقبلاً ☑️

الإصابة بأمراض ضغط الدم والسكري

وأظهرت دراسة أجراها باحثون في نيوزيلندا، نشرت في مجلة "طب الأطفال"، أن زيادة جلوس الأطفال والمراهقين لاستعمال الشاشات يرتبط بإصابتهم بالعديد من الأمراض ☑️ وأوضحت الدراسة، المعمولة من مجلس أبحاث الصحة النيوزيلندي، أن منها الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي، مثل ضغط الدم والسكري عندما يصبحوا بالغين ☑️ ودرس الباحثون مئات الأطفال في نيوزيلندا عام 1973 وتتبعوهم حتى بلغوا 45 عامًا، وخلصوا إلى هذه النتائج ☑️

الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي عند البلوغ

وجاء في الدراسة، أن "مقدار الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفاز أثناء الطفولة والمراهقة يرتبط بخطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي في منتصف مرحلة البلوغ ☑️ وقد يكون للتدخلات لتقليل وقت الشاشة للأطفال والشباب فوائد صحية طويلة الأمد". وملتزمة التمثيل الغذائي هي مجموعة من المشاكل التي تحدث معًا وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني، وفقًا لـ "مايو كلينك". وقال المشرف الرئيس على الدراسة، الدكتور بوب هانوكوكس، وفق موقع شبكة "إيه بي سي" الأمريكية، إن الدراسة لا تقول إن التلفاز يسبب تلك الآثار الصحية السيئة ☑️ واستدرك أن السبب ربما هو الوقت الطويل الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات وهو ما يؤدي إلى قلة النشاط البدني ☑️ ويشير أيضًا إلى احتمال نشوء عادات غذائية سيئة بسبب مشاهدة إعلانات للأطعمة غير الصحية ☑️

زيادة الوزن وقلة اللياقة

وقال الباحث إن الجلوس لمشاهدة التلفاز يؤدي إلى قلة النشاط "وبالتالي زيادة خطر زيادة الوزن وقلة اللياقة". ودعت الدكتورة فيرونیکا جونسون، المتخصصة في الطب الباطني وطب الأطفال، إلى دعم الآباء "في مساعدة أطفالهم على أن يكونوا أكثر نشاطًا بدنيًا". وقالت "إيه بي سي" إن من المهم تنظيم الوقت الذي يقضيه الأطفال والمراهقين أمام الشاشات، والحرص على تناولهم أطعمة صحية، وزيادة مستوى نشاطهم البدني ☑️