

## TRẺ EM XEM TV VÀ BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Chúng ta đều biết rằng, nếu trẻ em xem TV quá nhiều, ngồi quá nhiều rất có hại cho sức khỏe. Mới đây, các nhà khoa học vừa công bố một nghiên cứu cho hay, trẻ em ngồi trước màn hình TV hay chơi game vi tính quá lâu có thể tăng nguy cơ bị cao huyết &

Chúng ta đều biết rằng, nếu trẻ em xem TV quá nhiều, ngồi quá nhiều rất có hại cho sức khỏe. Mới đây, các nhà khoa học vừa công bố một nghiên cứu cho hay, trẻ em ngồi trước màn hình TV hay chơi game vi tính quá lâu có thể tăng nguy cơ bị cao huyết áp.

Nghiên cứu trên không phân biệt trẻ em béo hay gầy.

“Các nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng ngồi một chỗ quá nhiều sẽ dẫn tới béo phì và béo phì sẽ gây ra chứng cao huyết áp, nhưng đây là lần đầu tiên chúng tôi khám phá ra ngồi trước màn hình TV hoặc vi tính quá nhiều sẽ trực tiếp gây nên bệnh huyết áp cao”, tiến sĩ Joey C. Eisenmann, Trường Đại học Michigan ở East Lansing viết trong một email gửi cho mục sức khỏe của Reuters.

Trẻ xem TV hay chơi game quá lâu dễ mắc bệnh cao huyết áp (Ảnh: Corbis)

Trong nghiên cứu này, ông Eisenmann và các đồng nghiệp đã tìm hiểu các hoạt động thể chất của hơn 111 trẻ em từ 3 đến 8 tuổi trong vòng 1 tuần. Mỗi đứa trẻ được gắn một dụng cụ đo khoảng thời gian chúng xem TV, chơi game, vẽ, ngồi hay tham gia vào các hoạt động không cần sức. Kết quả cho thấy, trung bình bọn trẻ thường ngồi lý một chỗ 5 giờ mỗi ngày và trung bình dành khoảng 1,5 giờ xem TV hay chơi game vi tính.

Các nhà khoa học còn phát hiện ra rằng, bất kể trọng lượng cơ thể như thế nào, nguy cơ mắc bệnh huyết áp ở những đứa trẻ dành nhiều thời gian trước màn hình TV hoặc vi tính cao hơn những đứa trẻ ít xem TV hoặc chơi game vi tính (trung bình là 30 phút/ngày).

Để phòng tránh bệnh cho trẻ em, ông Eisenmann nhấn mạnh rằng, các bậc phụ huynh và con cái họ cần phải tuân thủ giới hạn chỉ được xem TV không quá 2 tiếng một ngày và cần kết hợp thêm 60 phút cho hoạt động thể chất.

Nếu không, ngoài nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, trẻ em xem TV và chơi game vi tính quá nhiều cũng sẽ mắc một số chứng bệnh không có lợi cho sức khỏe như: stress, thiếu ngủ,...