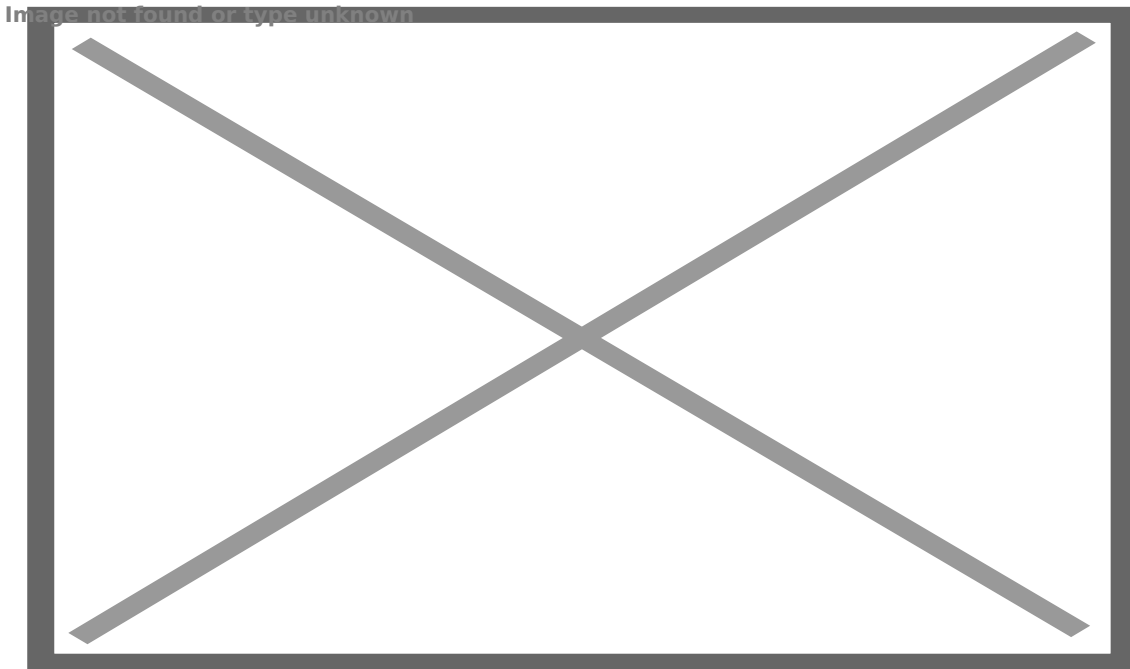


Sử dụng nhiều máy tính, điện thoại ảnh hưởng xấu tới sức khỏe thanh thiếu niên

17:08 13/08/2021

Tác giả: Thế Anh

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sức khỏe bé gái có thể suy giảm sau nhìn vào màn hình các thiết bị điện tử ít nhất 75 phút/ngày trong khi ở bé trai là khoảng 105 phút/ngày.



Ảnh minh họa

Việc sử dụng các thiết bị điện tử như tivi, máy tính và điện thoại thông minh trong một thời gian dài khiến cho các bé gái ở độ tuổi thanh thiếu niên dễ bị các nguy cơ về tâm thần và thể chất hơn so với các bé trai.

Đây là kết quả nghiên cứu mới của một nhóm các nhà khoa học quốc tế do Australia dẫn đầu, được đăng trên tạp chí the Lancet Child&Adolescent Health ngày 10/8.

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu dựa trên các dữ liệu được phân tích từ 42 nước đối với khoảng 577.000 thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi. Kết quả cho thấy sức khỏe của bé gái có thể suy giảm sau nhìn vào màn hình các thiết bị điện tử ít nhất 75 phút/ngày trong khi ở bé trai là khoảng 105 phút/ngày.

Theo Phó Giáo sư Asad Khan về khoa học sức khỏe và hồi phục thuộc Đại học Queensland, những

giờ đầu tiên sử dụng máy tính, điện thoại, ti vi để giải trí hàng ngày ban đầu mang lại lợi ích về tâm lý xã hội, nhưng không lâu sau đó, chúng gây ra ảnh hưởng tai hại đến sức khỏe. Ông Khan cho biết việc sử dụng quá mức các thiết bị điện tử ở lứa tuổi này có thể dẫn tới trầm cảm, béo phì, chất lượng sống nghèo nàn, chế độ ăn uống không lành mạnh và suy giảm khả năng nhận thức như mất trí nhớ và kém tập trung.

Các nhà nghiên cứu tin rằng bé gái thậm chí khi không sử dụng các thiết bị điện tử, có khuynh hướng lựa chọn các hoạt động tĩnh tại ở trong nhà hơn so với bé trai. Đây là lý do tại sao bé gái dễ bị tác động xấu của việc sử dụng quá lâu các thiết bị điện tử hơn so với bé trai.

Phó Giáo sư Khan nhấn mạnh rằng nghiên cứu này cho thấy hoạt động thể chất tăng rõ ràng có liên quan tới sức khỏe tâm thần ở độ tuổi mới lớn này. Ông nhấn mạnh các bậc phụ huynh cần cách tiếp cận toàn diện để làm giảm thời gian dùng máy tính, điện thoại của trẻ và tăng thời gian vào hoạt động thể chất.

Theo Phó Giáo sư Khan, các nhà nghiên cứu đang xem xét sự khác biệt về sức khỏe ở nhóm người từ 18-24, giữa những người thường dùng máy tính để làm bài tập với những người dùng máy tính để giải trí như xem video.

Theo VTV

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/public/su-dung-nhieu-may-tinh-dien-thoai-anh-huong-xau-toi-suc-khoe-thanh-thieu-nien>