

**เดือน : ดุทีวี - เล่นคอม มากก่อโรค**

นำเสนอเมื่อ : 27 ธ.ค. 2552



### ดูทีวีมากเกินไป ก่อโรคระบบทางเดินหายใจ

เด็ก ๆ และเยาวชนที่ชอบดูทีวีเป็นเวลานาน ๆ มีความเสี่ยงกับโรคระบบทางเดินหายใจ

ทั้งนี้ ดีเตอร์ โคห์เลอร์

กรรมการวิชาการจากสมาคมโรคปอดและทางเดินหายใจในประเทศเยอรมนี กล่าววว่า **เด็ก ๆ และเยาวชนที่ดูทีวีเกิน 5 ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงสูงกับโรคหอบหืดถึง 50%** เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ดูทีวีวันละหนึ่งชั่วโมง

เหตุผล ก็คือ การนั่งดูทีวีนาน ๆ

ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายน้อย และกินอาหารที่มีไขมันและเกลือมากเกินไป ส่งผลให้เด็ก ๆ มีน้ำหนักเกินและเสี่ยงกับโรคหืด เพราะเรารู้กันอยู่แล้วว่า โรคหืดในผู้ใหญ่ที่อ้วน มีมวลร่างกาย (BMI) มากเกินกว่า 30 เท่า และเด็ก ๆ ก็จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับผู้ใหญ่กลุ่มนี้ คือ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินที่ชอบนั่งดูทีวีหรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ นาน ๆ ก็จะทำให้หืด

ที่จะส่งผลร้ายแก่ปอดของเด็กที่ยังต้องมีการพัฒนาและเจริญเติบโต และการขาดการเคลื่อนไหวร่างกายก็จะทำให้หายใจตื้นเช่นกัน จึงทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่เล่นกีฬา

นอกจากนี้

การไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวก็ทำให้ปอดได้รับอากาศน้อยเกินไป และอาจทำให้เกิดเชื้อในขณะเดียวกัน ก็ทำให้มีความเสี่ยงสูงกับโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง ฉะนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้ปอดของเด็กที่เป็นโรคหืดทำงานได้ดีขึ้น

ขอบคุณข้อมูล Lisa