

صحبت کردن با تلفن همراه خطر فشار خون را افزایش می دهد

26 اردیبهشت 1402

تحقیقات جدید نشان می دهد که استفاده از تلفن همراه ممکن است با سطح فشار خون مرتبط باشد.

هلت لاین نوشت: هر چه فرد زمان بیشتری را با تلفن همراه سپری کند، خطر ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر می شود.

در این مطالعه از داده های ۲۱۲۰۴۶ نفر از داده های سلامت بریتانیا استفاده شد.

فشار خون بالا با پیامدهای منفی سلامتی از جمله نارسایی قلبی، **حمله قلبی**، فیبریلاسیون دهلیزی و خطر سکته مرتبط است. محققان با بررسی داده های پیگیری شرکت کنندگان به ارتباط بین استفاده بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا پی بردند. آنها همچنین عواملی مانند خطر ژنتیکی فشار خون بالا را بررسی کردند.

از شرکت کنندگان در مورد میزان استفاده از تلفن همراه و مدت زمانی که صرف تماس با تلفن می کنند یا تماس می گیرند، سؤالاتی پرسیده شد.

محققان افرادی که حدود ۳۰ تا ۵۹ دقیقه، ۱ تا ۳ ساعت، ۴ تا ۶ ساعت یا بیش از ۶ ساعت در هفته با تلفن صحبت می کردند، را بررسی کردند. هرچه افراد در هفته بیشتر با تلفن صحبت کنند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر می شود.

افرادی که حدود ۳۰ تا ۵۹ دقیقه در هفته با تلفن صحبت می کنند، ۸ درصد افزایش خطر ابتلاء به فشار خون داشتند. افرادی که ۱ تا ۳ ساعت با تلفن صحبت می کنند، ۱۳ درصد، افرادی که ۴ تا ۶ ساعت با تلفن صحبت می کنند، ۱۶ درصد و افرادی که بیش از ۶ ساعت در هفته با تلفن صحبت می کنند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به فشار خون هستند.

این تیم همچنین بررسی کرد که آیا نگه داشتن تلفن در دست یا استفاده از یک دستگاه هندزفری با خطر فشار خون بالا مرتبط است یا خیر. اما آنها دریافتند که استفاده از دستگاه های هندزفری تغییر قابل توجهی در سطح موارد جدید فشار خون بالا ایجاد نمی کند.

نویسنده تحقیق دکتر «ژیانهوی کین» می گوید: «تیم تحقیق امیدوار است که این مطالعه بتواند به یافته های جدیدی در آینده منجر شود و در عین حال به مردم کمک کند تا اکنون انتخاب های سالم تری داشته باشند.»

وی در ادامه می افزاید: «یافته های ما نشان می دهد تا زمانی که زمان تماس هفتگی کمتر از نیم ساعت

باشد، صحبت با موبایل ممکن است بر خطر ابتلاء به فشار خون بالا تأثیری نداشته باشد. به تحقیقات بیشتری برای تکرار نتایج نیاز است، اما تا آن زمان عاقلانه به نظر می‌رسد که تماس‌های تلفن همراه را برای حفظ سلامت قلب به حداقل برسانیم.»