# اگر نگران فشار خون خود هستید، کمتر با موبایل حرف بزنید!

11 خرداد 1402

تحقیقات جدید نشان داده اند که استفاده از تلفن همراه ممکن است با سطح فشار خون افراد مرتبط باشد. در واقع به نظر می رسد که هر چه فرد زمان بیشتری را پای گوشی هوشمند خود در حال مکالمه سپری کند، خطر ابتلا به فشار خون برای وی بیشتر می شود.

تحقیقات جدید که از طریق مجله اروپایی قلب – سلامت دیجیتال قابل دسترسی هستند، اشاره دارند که بین استفاده از تلفن همراه و فشار خون بالا رابطه تنگاتنگی وجود دارد. در این مطالعه از داده‌های 212046 نفر استفاده شد که بخشی از Biobank بریتانیا بودند(مجموعه داده ای که معمولا در تحقیقات اروپایی مورد استفاده قرار می گیرند).

محققان داده های به دست آمده از شرکت کنندگان این پژوهش را بررسی کردند و به ارتباطی واضح میان استفاده بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا پی بردند. آنها همچنین عواملی مانند ریسک فاکتورهای ژنتیکی فشار خون بالا را هم بررسی کردند.

در ادامه از داوطلبان در مورد میزان استفاده از تلفن همراه و همینطور مدت زمانی که صرف مکالمه با تلفن خود می کردند، سوالاتی پرسیده شد. محققان افرادی را که حدود 30 تا 59 دقیقه، 1 تا 3 ساعت، 4 تا 6 ساعت یا بیش از 6 ساعت در هفته با تلفن صحبت می کردند، بررسی کردند. هرچه این زمان طی هفته بیشتر می شد، احتمال ابتلا به فشار خون بالا نیز افزایش می یافت.

در این میان افرادی که حدود 30 تا 59 دقیقه در هفته با تلفن صحبت می کردند، با خطر 8 درصدی ابتلا به فشار خون در مقایسه با گروه کنترل رو به رو بودند. علاوه بر این افرادی که 1 تا 3 ساعت با تلفن صحبت می کنند، 13 درصد، افرادی که 4 تا 6 ساعت با تلفن صحبت می کنند، 16 درصد بیشتر و افرادی که بیش از 6 ساعت در هفته با تلفن صحبت می کنند، 25 درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون قرار دارند.

این تیم همچنین بررسی کردند که آیا گذاشتن تلفن همراه روی گوش یا استفاده از یک دستگاه هندزفری تغییری در خطر ابتلا به فشار خون بالا ایجاد می کند یا خیر. آنها پس از تجزیه و تحلیل نتایج دریافتند که استفاده از دستگاه های هندزفری تغییر قابل توجهی در موارد جدید فشار خون بالا ایجاد نمی کند.

نویسنده مقاله دکتر Xianhui Qin در یک بیانیه مطبوعاتی توضیح می دهد: تیم تحقیقاتی امیدوار است که این مطالعه بتواند به یافته های جدیدی در آینده دست یابد و در عین حال به مردم کمک کند تا انتخاب های سالم تری داشته باشند. یافته های ما نشان می دهند که در صورت کاهش زمان تماس هفتگی به حداکثر 30 دقیقه، صحبت با تلفن همراه ممکن است بر خطر ابتلا به فشار خون بالا تاثیر چندانی نداشته باشد. با وجود آن که به تحقیقات بیشتری برای تکرار نتایج نیاز است، اما تا آن زمان بهتر است تماس های تلفن همراه را برای حفظ سلامت قلب خود به حداقل برسانیم.

دکتر کنت پری، پزشک اورژانس مستقر در مرکز پزشکی Trident در کارولینای جنوبی، می گوید: پیش از آن که پزشکان بتوانند توصیه های علمی خود را در این حیطه به بیماران ارائه دهند، به بررسی های جامع تری نیاز است. درست است که این موضوع بسیار جالب به نظر می رسد، اما لازم است به عنوان عضوی از جامعه پزشکی جهانی محتاطانه عمل کنیم. گفتنی است که پری در تحقیق مذکور شرکت نداشته است.

علاوه بر این در مطالعه صورت گرفته مشخص شد: شرکت کنندگانی که حداقل یک بار در هفته از تلفن همراه خود استفاده می کردند، سطح تحصیلات بالاتری داشتند و احتمال بیشتری وجود داشت که در فعالیت های بدنی مختلف شرکت کنند. آنها در عین حال سطح درآمد بالاتری نیز داشتند. در طرف مقابل گروهی تحت نظر بودند که به صورت افراط گونه با تلفن همراه خود صحبت می کردند و اکثر آنها هم سیگاری بودند.

به گفته کارشناسان هرچند این یافته ها بسیار جالب هستند، اما همچنان به مطالعات کامل تری در این زمینه نیاز است.