

ÇOCUKLARDA CEP TELEFONU VE TABLET KULLANIMI OMURGA PROBLEMİNE YOL AÇIYOR

Çocuklarda uzun saatler cep telefonu ve tablet kullanımı nedeniyle oluşabilecek omurga problemleri ile vücut yapısı değişikliklerine dikkat çeken Doç.

05 Mart 2020 Perşembe 14:08

Çocuklarda uzun saatler cep telefonu ve tablet kullanımı nedeniyle oluşabilecek omurga problemleri ile vücut yapısı değişikliklerine dikkat çeken Doç. Dr. Çiğdem Bulgan, "Uzun süre cep telefonu ve tablet kullanımı omurga rahatsızlıklarına yol açarak, akciğerlerde oksijenlenme kapasitesini de düşürebiliyor. Bu cihazların kullanımını sınırlandırın, çocuklarınızı mutlaka bir spor dalına yönlendirin" uyarısında bulundu.

Muzipo Kids tarafından düzenlenen 4'üncü Muzip Akademi Eğitim Günleri İzmir'de yoğun katılımı gerçekleşti. Bu kapsamda "Hareket ederek büyüyen sağlıklı nesiller" manifestosu ile hizmet veren kurum, alanlarında uzman konuşmacıların katılımıyla İzmir'deki bir otelde eğitim programı düzenlendi. Yapılan eğitimler sayesinde girişimciler, eğitim süreçlerinde kendilerine gerekli olan konular hakkında önemli bilgi ve kazanımlar elde etti.

Eğitimde bir sunum yapan Sağlık Bilimleri Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Öğretim Üyesi Doç .Dr. Çiğdem Bulgan, hareketsiz yaşamın insan sağlığını tehdit ettiğini anlattı. Spor ve egzersiz alışkanlığının çocukluk yaşta başlaması gerektiğini ifade eden Bulgan, dünya çapında yapılan bir araştırmada Türkiye'nin "inaktif" kategorisinde yer aldığını söyledi. Günümüzde dolaşım sistemi, solunum sistemi hastalıkları ve kanser gibi önde gelen ölüm nedenlerinin yavaş tarzi ile ilgili olduğuna vurgu yapan Bulgan, "Fiziksel aktivite eksikliği başa çıkılması gereken önemli bir halk sağlığı sorunudur" dedi.

"Ülkemizde ortalama yaşam süresi 78 yıldır"

"Sağlık Bakanlığımızın en son yayınladığı istatistik yılına göre, 82 milyonluk Türkiye nüfusunun 13 milyonu çocuklardan oluşuyor" diyen Bulgan, "ABD'de ortalama yaşam süresi erkekler için 76.3 yıl ve kadınlar için 81.1 yıl iken; Japonya, dünya genelinde 82.6 yıllık yaşam beklentisi ile birinci sırada yer almaktadır. Türkiye, yaşam süresi açısından dünya ortalamasında yer alıyor. Ülkemizde ortalama yaşam süresi 78 yıldır. Bu oran erkeklerde 75,3 yıl, kadınlarda ise 80,8 yıldır. Türkiye'de en sık görülen ilk 10 kanser türü incelendiğinde, kadınlarda 45,6 oranında meme kanseri, erkeklerde ise 70,6 oranıyla akciğer kanseri ölüm nedeni olarak raporlandırılmaktadır. 15 yaş ve üzeri bireylerin son 12 ay içinde geçirdiği rahatsızlık ve sağlık sorunlarına bakıldığında bel bölgesi problemleri erkeklerde yüzde 21,4, kadınlarda ise yüzde 32,8 oranında görülürken, boyun bölgesi problemleri erkeklerde yüzde 11,5, kadınlarda ise yüzde 24,6 oranında görülmektedir" diye ifade etti.

Çocuklar 1 saat egzersiz yapmalı uyarısı

Türkiye'de fiziksel aktivite oranının çok düşük olduğunu kaydeden Bulgan, "Türkiye'de ölüm nedenlerinin yaklaşık yüzde 57'sine kardiyovasküler hastalık ve kanser neden olmaktadır. Bu ölümlerin neredeyse yüzde 80'i sağlıklı bir yaşam tarzına bağlı kalarak önlenilebilir. Üçüncü önde gelen ölüm nedeni solunum yolu (akciğer) hastalıkları ki büyük ölçüde tütün kullanımıyla ilgilidir. Fiziksel aktivitenin artırılması sayesinde birçok bulaşıcı olmayan hastalığın önüne geçilebilir. Çocuklar ve gençler, her gün 1 saat (60 dakika) veya daha fazla fiziksel aktivite yapmalıdır. Günde 1 saat veya daha fazla orta veya yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite genç popülasyon için oldukça önemlidir. Günlük fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, çocuklar ve ergenler haftada en az üç gün orta/yüksek bir yoğunlukta aktivite yapmalıdırlar ve ayrıca haftada en az üç günde kas/iskelet sistemini güçlendirme aktiviteleri yapmalıdırlar" diye konuştu.

"Aileler mutlaka çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmelidir"

Çocuklarda uzun süreli kitap okuma, cep telefonu ve tablet kullanımı nedeniyle duruş bozukluğuna bağlı postural kifoz bir vücut yapısı oluştuğuna dikkat çeken Doç.Dr. Çiğdem Bulgan, "Son zamanlarda en fazla tartışılan ve araştırılan, teknolojinin de gelişmesine bağlı olarak en yaygın anormal duruş diye tanımlanan "İleri Baş Duruşu" (IBD) ya da "Teknoloji/Text Boyun" oldukça dikkat çekmektedir. Bu durum, çocuk sağlığı açısından büyük bir yıkım olarak değerlendirilmekte ve çok dikkat edilmesi gereken bir durum olarak vurgulanmaktadır; çünkü yapılan çalışmalar, boyunun her 2,5 santimetre ileri uzanması, omurgaya binen yükü 10 kat arttırdığı postürü bozukluğun süreçle beraber kifoz, skolyoz ya da lordoz gibi omurga sağlığını da bozduğu belirtilmiştir. Uzun vadeli sonuçlarına bakıldığında, omuzların öne doğru yuvarlanması ve kaburgalar üzerinde baskının artması, omurga eklem ve diskleri üzerine binen yüklerle ilgili olarak disk yaralanmalarının ve dejenerasyonlarının oluşması, lomber lordozun (bel çukuru) artması; boyun omurlarındaki anormal strese bağlı beyin ve vücut arasındaki nörolojik bağlantının azalması, kaygı ve stresin artması olarak sıralanabilmektedir. Bu anormal değişiklikler, önce başın ve boyunun destek kaslarını etkileyerek daha sonra orta sırta ve hatta alt sırta sorunlara yol açan domino etkisine neden olabilmekte ve hatta hayati akciğer kapasitesinde yüzde 30'a varan azalma ile potansiyel olarak kalp ve kan damar hastalıklarına yol açabileceği ile ilişkilendirilebilmektedir. Aileler mutlaka bu cihazların kullanımını sınırlandırarak, çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmelidir" şeklinde konuştu.

