

ЧЕМ ОПАСЕН МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН?



Без мобильного телефона сложно представить жизнь современного человека. Мы привыкли разговаривать по мобильнику везде: дома, на работе, на улице, в транспорте. Причем звоним мы не столько по делу, сколько просто поговорить. Но многие ли из нас задумываются над тем, насколько опасны такие многочасовые разговоры? Вряд ли. Иначе не ходили бы с мобильными телефонами по улице дети и беременные женщины.

А ведь со страниц газет и экранов телевизоров ученые постоянно говорят о том, что микроволновое излучение вредно для человека и может привести к различным неприятным последствиям. Каким именно и как уберечь себя от них – давайте узнаем.

В мире не существует устройств, способных сравниться с мобильным телефоном по уровню воздействующего на человека излучения. К тому же в отличие от других приборов мобильный телефон в момент работы находится в непосредственной близости от мозга и глаз, и волны радиочастотного диапазона легко поглощаются тканями головы, в частности тканями мозга, сетчаткой глаза, структурами зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов. При этом излучение действует как непосредственно на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, через проводник, на нервную систему.

Больше всего электромагнитному излучению подвер-

жены дети, беременные женщины и молодые люди до тридцати лет. Исследования показывают, что чем дольше человек пользуется мобильным телефоном, тем больше проблем со здоровьем у него возникает.

В результате воздействия излучения от сотового телефона у человека могут возникнуть: головные боли; нарушения памяти и концентрации внимания; непроходящая усталость; поверхностный сон; депрессивные заболевания; боль и резь в глазах; прогрессивное ухудшение зрения и даже развитие катаракты; ваготонические нарушения сердечно-сосудистой системы; лабильность артериального давления и пульса (после разговора по мобильному телефону артериальное давление может повышаться на 5-10 мм рт. ст.).

Есть также документы, подтверждающие, что радиоволновое излучение сотового телефона способно вызывать дефекты ДНК. Наиболее опасными последствиями микроволнового излучения от сотовых телефонов являются лейкозы и опухоли мозга, при этом риск нейроэпителиальных опухолей мозга повышается вдвое. Имеются данные об увеличенном риске возникновения нейродегенеративных заболеваний при действии электромагнитного излучения.

Чтобы минимизировать вредное воздействие сотового телефона на человеческий организм, нужно соблюдать несколько правил:

1. Научиться пользоваться

мобильной связью только в случае необходимости, особенно это относится к детям и подросткам в возрасте до 14 лет. Беременным женщинам и людям с кардиостимуляторами нужно и вовсе отказаться от этого устройства. Не следует использовать сотовый телефон и тем, кто страдает заболеваниями неврологического характера, в том числе нарушениями сна, эпилепсией, неврозами и др.

2. Ограничить продолжительность разговоров по мобильному телефону до трех минут и максимально увеличить период между двумя разговорами (не меньше 15 минут). По возможности предпочесть услуги SMS, пользоваться громкой связью и использовать сотовые телефоны с гарнитурой «свободные руки» («hands free»), а во время разговора периодически переключать мобильный телефон от одного уха к другому.

3. Во время разговора держать аппарат обязательно за нижнюю часть. Если держать

телефон в кулаке, то мощность аппарата увеличивается примерно на 70%. Тем самым усиливается облучение мозга.

4. Не разговаривать по мобильнику в машине и в металлических гаражах, где телефон будет адаптивно увеличивать свою мощность и где, соответственно, будет происходить большее облучение абонента. В квартирах следует вести разговор по аппарату мобильной связи около большого окна, на лоджии или на балконе.

5. Не использовать мобильный телефон в качестве будильника и не класть его у изголовья кровати. Ведь телефон постоянно, даже в состоянии ожидания вызова, работает в пульсирующем режиме, а значит, дает излучение.

Не забывайте: ваше здоровье – в ваших руках!

И.И. ЕФРЕМЕНКО,
кандидат биологических наук, доцент,
заведующий кафедрой анатомии и физиологии