

06 - 10 марта 2023 года



Вестник здорового образа

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Трудно представить в наши дни более распространенный гаджет, чем мобильный телефон. По данным ООН, в мире сейчас работает около 11 млрд мобильных телефонов, то есть больше, чем общее население Земли (7,89 млрд человек). Собственные телефоны имеет почти 90% жителей планеты. Причем большую часть составляют смартфоны, продвинутое коммуникационные устройства, обладающие множеством полезных функций. Но врачи не устают напоминать, что вместе с ростом функционала увеличивается и опасность постоянного использования таких устройств для здоровья.

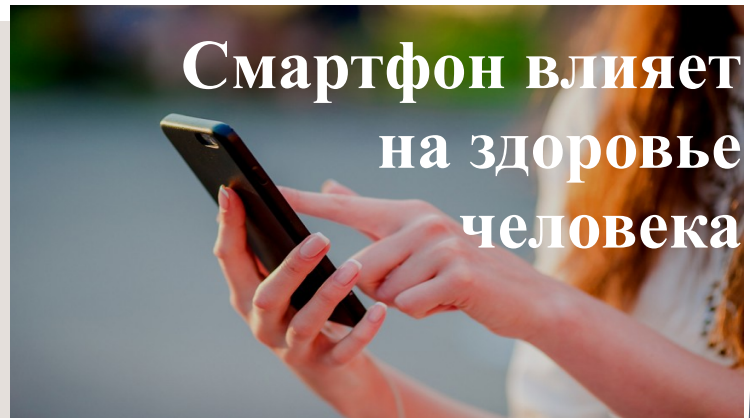
Вреден ли мобильный телефон для человеческого здоровья?

В течение нескольких десятилетий по всему миру ведутся постоянные исследования, призванные доказать или опровергнуть негативное влияние сотовых устройств на организм человека. Согласно исследованиям ВОЗ, электромагнитные излучения негативно воздействуют на весь организм в целом, однако больше всего от этих волн страдают половая и нервная системы, а также иммунитет.

Многие не выпускают смартфон из рук даже ночью. Исследования о влиянии электронных устройств на спящего человека подтвердили, что если где-то поблизости находится смартфон, качество сна серьезно страдает: он становится поверхностным, прерывистым и длится меньше. А если хотя бы на месяц убрать смартфон из спальни, сон нормализуется.

Чрезмерное использование смартфонов может привести к таким последствиями как:

- снижение работоспособности;
- появление заболеваний глаз и ухудшение зрения;
- головные боли;
- проблемы с памятью;
- бессонница;
- формирование зависимости от мессенджеров, соц.сетей и в целом гаджетов;
- общее ухудшение состояния здоровья.



Остаются и банальные опасности. Смартфон – это электроприбор. И он пожароопасен. Однако многие оставляют его на зарядке на всю ночь, или даже складывают возле собственной головы на кровати.

Использовать мобильные телефоны во время грозы опасно, так как они – «проводники электрического разряда, способные спровоцировать попадание молнии в человека». Разговаривать по нему при этом вовсе не обязательно, достаточно того, чтобы телефон был включен.

Полезные советы и меры предосторожности:

Носите мобильный телефон в сумке, а не в кармане брюк.

Не пользуйтесь сотовым телефоном без надобности.

Разговаривайте как можно меньше. Чаще заменяйте разговор на СМС или личную встречу. Помните, что мобильный телефон – не замена телефону обычному и долго говорить по нему нельзя.

При разговоре держите его на расстоянии не менее 3 сантиметров от кожи головы, потому что в этом промежутке максимальный очаг излучения.

При разговоре старайтесь использовать громкую связь или гарнитуру.

Не пользуйтесь мобильным телефоном в метро, трамваях, троллейбусах и вблизи высоковольтных линий электропередач, т.е. там, где природное электромагнитное поле ослаблено.

В момент вызова не подносите телефон к уху, т.к. в это время мощность передатчика телефона наибольшая.

При беременности максимально сократите времяпровождение со смартфоном.

Выключайте телефон на ночь. Если же вы используете будильник телефона для пробуждения, помните – он срабатывает и при выключенном телефоне.

К сведению: установите ежедневные ограничения для определенных приложений, чтобы предупредить о превышении лимита времени, который мы запланировали потратить на их использование. Ведь технологии и то, как мы их применяем, должны приносить нашему здоровью пользу, а не вред.