

Мобильный телефон уже давно стал неотъемлемой частью нашей жизни, при чем, как в быту, так и на работе (большинство производственных вопросов решаются по мобильному телефону, многие фирмы полностью отказались от стационарной телефонной связи из-за дешевизны и доступности мобильной).

Споры о вредном воздействии мобильных телефонов на организм человека ведутся не первый год, приводится масса аргументов как за, так и против, но правда, как всегда посередине.

По данным Всемирной организации здравоохранения мобильными телефонами пользуются 6,9 миллиардов человек, что практически равно населению Земли. Конечно, у кого-то может быть и 2-3 номера, у кого-то ни одного, но цифра все равно внушительная.

Мобильные телефоны представляют собой маломощные радиочастотные приемопередатчики. Телефон генерирует радиочастоты только, когда включен. Мощность радиочастот, а соответственно их вредное воздействие на организм, быстро снижается при увеличении расстояния от телефона (при увеличении расстояния в 2 раза, облучение уменьшается в 4 раза). Расстояние в 30-40 см от головы практически сводит его к нулю, поэтому, пользование громкой связью или гарнитурой (наушниками) гораздо полезнее, чем прикладывание телефона к уху. Кроме этого, большое значение имеет и длительность воздействия радиочастот на организм человека, поэтому не увлекайтесь разговорами по телефону.

В основном вредное воздействие мобильного телефона заключается в нагреве тканей организма человека. На частотах, используемых мобильными телефонами, основная часть энергии поглощается кожей и другими поверхностными тканями, что приводит к повышению температуры мозга и других органов. Какое-либо значительное воздействие электромагнитных полей на другие органы и системы организма человека не нашло убедительного научного подтверждения.

А вот вредное воздействие мобильных телефонов, особенно смартфонов на зрение не подвергается сомнению. Дело в том, что большинство людей, просматривая смс сообщения, веб-страницы и прочее, из-за мелкости шрифта, держат экраны телефонов слишком близко к глазам (на 4-6 см ближе, чем при чтении печатного текста). Есть статистика, что за 15 лет активного использования человечеством мобильных телефонов, состояние зрения ухудшилось на 35%. Использование мобильного телефона (смартфона) – это, практически, то же самое, что и работа за экраном компьютера, с той только разницей, что экран телефона гораздо меньше и мы подносим его очень близко к лицу и глазам сложнее сконцентрироваться на объекте слежения.

Рекомендации специалистов по уменьшению вредного воздействия мобильных телефонов на глаза:

- не читать большие объемы текстов в темноте;
- делать шрифт максимально крупнее;
- держать телефон на расстоянии 30-40 см от глаз;
- каждые 20 минут отводить глаза от экрана и смотреть 20 секунд на предметы, расположенные на расстоянии около 6 м.

Осталась недоказанной связь мобильных телефонов с развитием онкологических заболеваний различной этиологии, несмотря на массу проведенных исследований в этой области.

Но косвенный вред здоровью человека, к сожалению, присутствует и от этого никуда не деться. Биологический эффект от длительного многолетнего воздействия электромагнитных полей (ЭМП) на организм человека накапливается, в результате возможны дегенеративные изменения в центральной нервной системе, заболевания сердечно-сосудистой, кроветворной, половой и других систем организма. Особенно опасны ЭМП для детей, беременных женщин, людей с хроническими заболеваниями. Конечно, мобильные телефоны тут играют не основную роль, но и преуменьшать их опасность тоже не следует. Нахождение мобильного телефона, в течение длительного времени (даже в режиме ожидания), на незначительном расстоянии от тела и тем более от головного мозга, наносит вред здоровью пользователя. А многие из нас не могут расстаться с любимым телефоном даже во сне, используя его в качестве будильника и располагая рядом с головой или под подушкой.

Берегите себя и будьте здоровы!

Отделение исполнительной дирекции Фонда социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний Украины в г.Запорожье.