

ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ

Κινητά τηλέφωνα και Υγεία: Απλοί τρόποι προστασίας

Στο φυλλάδιο αυτό γίνεται ανασκόπηση των μέτρων προφύλαξης που έχουν συσταθεί από τις κυβερνήσεις διεθνώς για τη μείωση της έκθεσης στην ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων.

1

- Τα κινητά τηλέφωνα εκπέμπουν ακτινοβολία στην περιοχή των μικροκυμάτων, η οποία δεν έχει εξετασθεί μέχρι στιγμής εκτενώς για την επικινδυνότητά της.
- Οι κεραίες των κινητών τηλεφώνων εκπέμπουν ακτινοβολία ανά τακτά χρονικά διαστήματα, καθώς προσπαθούν να επικοινωνήσουν με την αντίστοιχη κεραία βάσης.
- Το σώμα και ο εγκέφαλος μας απορροφούν σχεδόν τη μισή από την ακτινοβολία που εκπέμπεται από ένα κινητό τηλέφωνο ανά πάσα χρονική στιγμή.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟΡΡΟΦΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

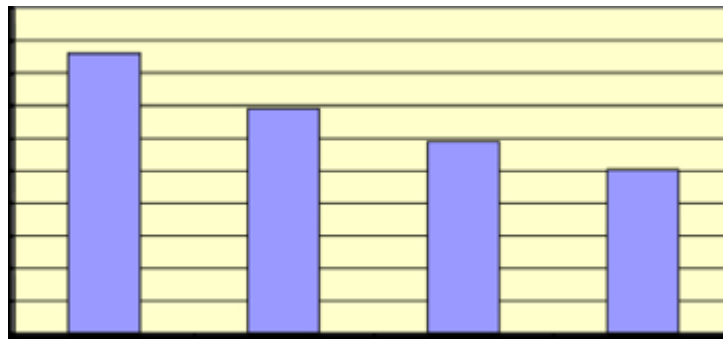
- Όσοι χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνο για περισσότερο από 30 λεπτά την ημέρα (κατά μέσο όρο) για τουλάχιστον 10 χρόνια, έχουν διπλάσια ή αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης εγκεφαλικού όγκου.
- Τα παιδιά που ξεκινούν να χρησιμοποιούν το κινητό τηλέφωνο κατά την εφηβεία, παρουσιάζουν 4 με 5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα ανάπτυξης εγκεφαλικού όγκου σε λιγότερο από μία δεκαετία.
- Αντιπροσωπευτικά links για τις παραπάνω έρευνες μπορούν να βρεθούν στην ιστοσελίδα EHTrust.org.

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΡΚΙΝΟ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ;

- Τελευταία ανακοίνωση της Διεθνούς Επιτροπής Έρευνας για τον καρκίνο (IARC), φορέα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) κατατάσσει τα κινητά τηλέφωνα ως πιθανά καρκινογόνα (2B: possibly carcinogenic).
- Πολλές μελέτες διεθνώς ενοχοποιούν τα κινητά τηλέφωνα για αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου.
- Τα κινητά τηλέφωνα αλλάζουν την εγκεφαλική δραστηριότητα. 50 λεπτά μετά τη χρήση κινητού τηλεφώνου δίπλα στο αυτί, ο εγκέφαλος υγιούς ενήλικα εμφανίζει σημαντικές διαταραχές στο μεταβολισμό της γλυκόζης – το καύσιμο του εγκεφάλου – σε εκείνες ακριβώς τις περιοχές που ήταν κοντά στην ακτινοβολία του κινητού. Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτών των διαταραχών δεν είναι γνωστές.
- Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει πως η ακτινοβολία κινητού και ασύρματου τηλεφώνου διαταράσσει τον καρδιακό ρυθμό.

Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΟΛΙΓΟΣΠΕΡΜΙΑ

- Άνδρες που χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο 2-4 ώρες την ημέρα έχουν κατά 30% λιγότερο αριθμό σπερματοζωαρίων από τους μη χρήστες. 4 ώρες χρήση κινητού ημερησίως μειώνει τον αριθμό στο 40%. Κατά συνέπεια οι μελέτες δείχνουν πως η μικροκυματική ακτινοβολία μπορεί να καταστρέψει τα σπερματοζωάρια.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕΙΣ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ

- 1. Ποτέ μην κρατάς το κινητό κολλητά στο κεφάλι ή στο σώμα σου.** Όταν μιλάτε στο κινητό να χρησιμοποιείτε ανοιχτή ακρόαση ή hands free.
- 2. Ακόμα και όταν δε μιλάτε αλλά είναι ανοιχτό ποτέ μην το έχετε κοντά στο σώμα.** Π.χ. μην έχετε το κινητό στην τσέπη ή μην το κρατάτε στο χέρι ή κοντά στο στήθος σας, αφού εκπέμπει περιστασιακά ακτινοβολία. **ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΙΔΙΚΕΣ ΘΗΚΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΚΟΠΟ ΑΥΤΟ.**
- 3. Προσοχή στο ασθενές σήμα.** Όταν το σήμα που λαμβάνει το κινητό από την κεραία βάσης είναι ασθενές τότε εκπέμπει τη μέγιστη ισχύ του. Χρησιμοποιείτε εάν είναι εφικτό σταθερό τηλέφωνο.

4. **Μακριά τα κινητά από τα παιδιά .** Ο εγκέφαλός τους απορροφά διπλάσια ενέργεια από ότι των ενηλίκων.
5. **Μην έχετε κινητό κοντά σας κατά τη διάρκεια του ύπνου.** Εσείς κοιμάστε αλλά το κινητό σας είναι σε λειτουργία και εκπέμπει ακτινοβολία περιστασιακά. Μην το έχετε κάτω από το μαξιλάρι σας, ούτε στο κομοδίνο δίπλα στο κρεβάτι σας ,ούτε δίπλα σε άλλο άτομο που κοιμάται.
6. **Οι έγκυες να αποφεύγουν την έκθεση στην ακτινοβολία των κινητών** είτε μιλώντας σε αυτά είτε ευρισκόμενες κοντά σε άτομα που μιλούν με κινητό. Κλινικές μελέτες έχουν δείξει επίδραση στη συμπεριφορά των παιδιών που γεννήθηκαν από μητέρες που μιλούσαν σε κινητό τηλέφωνο κατά τη διάρκεια της κύησης, ενώ μελέτες σε πειραματόζωα έχουν δείξει αλλοιώσεις την οστεοποίηση, στην ακοή και στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος γενικότερα.

http://multimedia.biol.uoa.gr/zappeio_07.htm

<http://kyttariki.biol.uoa.gr/EMR-GROUP/emr-suggestions.htm>

ΑΣΥΡΜΑΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Τα σύγχρονα ψηφιακά ασύρματα τηλέφωνα DECT [digital enhanced (European) cordless telephones] εκπέμπουν συνεχώς (δηλαδή ανεξάρτητα εάν υπάρχει κλήση ή όχι) ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία στην περιοχή συχνοτήτων της κινητής τηλεφωνίας αλλά με διαφορετικό πρωτόκολλο. Η ακτινοβολία αυτή είναι πολύ διεισδυτική και μπορεί να περάσει ακόμα και τους τοίχους των διαμερισμάτων. Συνιστώνται τα παρακάτω για την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων που έχουν παρατηρηθεί, όπως είναι οι πονοκέφαλοι και οι διαταραχές του ύπνου:

- Τοποθέτηση της βάσης του ασύρματου τηλεφώνου στη μακρύτερη δυνατή απόσταση από χώρους που συνήθως περνάμε αρκετές ώρες οι ενήλικες αλλά και ιδιαίτερα τα παιδιά. Επειδή η ακτινοβολία αυτή είναι πολύ διεισδυτική θα πρέπει να επιλέξουμε την τελική θέση με μεγάλη προσοχή. Π.χ., δεν μπορεί βάση του ασύρματου τηλεφώνου να τοποθετηθεί σε μία μεριά του σαλονιού όταν ακριβώς πίσω από τον τοίχο βρίσκεται κρεβάτι.
- Δεν τοποθετούμε τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου στο κομοδίνο δίπλα στο κρεβάτι. Αντί αυτού φροντίζουμε να υπάρχει ένα σταθερό τηλέφωνο. Εάν αυτό είναι τελείως αδύνατον τότε μπορούμε να έχουμε τη συσκευή του ασύρματου τηλεφώνου στο κομοδίνο σε κατάσταση αναμονής (δεν εκπέμπει ακτινοβολία) έχοντας όμως τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου σε απόσταση τουλάχιστον 4 μέτρων. Η φόρτιση της συσκευής μπορεί να γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αποφεύγουμε να μιλάμε με το ασύρματο τηλέφωνο (ιδιαίτερα τα παιδιά) εφ' όσον είναι διαθέσιμο σταθερό τηλέφωνο. Πάντως εάν αυτό είναι επιβεβλημένο τότε είτε ελαχιστοποιούμε τη συνομιλία ή εάν και αυτό δεν είναι δυνατόν τότε φροντίζουμε να μιλάμε με ανοιχτή ακρόαση ή με hands free ή blue tooth (υπάρχει αυτή η δυνατότητα σε μερικά μοντέλα).
- Εάν είναι δυνατόν βγάζουμε εκτός λειτουργίας τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου κατά τη διάρκεια της νύχτας γιατί η παρατεταμένη ακτινοβολήση έστω και από απόσταση μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο.
- **Ειδικά τα παιδιά, κάθε ηλικίας, δεν τα αφήνουμε ποτέ να ομιλούν με ασύρματο τηλέφωνο.** Προτιμείστε τη λύση του σταθερού τηλεφώνου για να μην τους στερήσετε τη δυνατότητα επικοινωνίας τους με συγγενείς και φίλους.

ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ (MICROWAVE OVEN)

- Η συσκευή αυτή εκτός από την παραγωγή μαγνητικού πεδίου από την κατανάλωση ρεύματος, δημιουργεί και ραδιοκύματα παρόμοια με των κινητών τηλεφώνων, αφού η ακτινοβολία αυτών των κυμάτων είναι εκείνη που θα θερμάνει ή θα ψήσει το φαγητό. Π.χ. όταν η συσκευή χρησιμοποιείται σε ισχύ 270 βατ, είναι το ίδιο με περίπου 270 κινητά τηλέφωνα σε πλήρη ισχύ. Το μαγνητικό πεδίο που εξέρχεται από την συσκευή αλλά και τα ραδιοκύματα μειώνονται πολύ σημαντικά σε απόσταση 50 εκατοστών. Προτείνεται, κατά τη διάρκεια της χρήσης να μην είναι κανείς κοντά στη συσκευή και ειδικότερα μικρά παιδιά που λόγω και του ύψους τους θα τύχει να ευρίσκεται το κεφάλι τους κοντά στην πόρτα του φούρνου μικροκυμάτων. Εάν υπάρχει η δυνατότητα καλό θα είναι να τοποθετείται η συσκευή αυτή ψηλότερα και στο εσωτερικού του επάνω ντουλαπιού της κουζίνας.