

Студенческая газета

Студенческая газета

ФИЗИОЛОГ

кафедра зоологии, физиологии и генетики
биологический факультет
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Выпуск №5 (13) декабрь, 2018



А знаете ли вы?

- В среднем человек смеётся 10-13 раз в день.
- Один из 20 людей имеет дополнительное ребро.
- Правши живут, в среднем, на 9 лет дольше, чем левши
- Около 7 минут требуется среднестатистическому человеку, чтобы заснуть.
- Женское сердце бьётся быстрее, чем мужское.
- Вы моргаете более 20 миллионов раз в год.
- Язык - самая сильная мышца в теле человека

Электронные гаджеты их польза и вред здоровью

В начале 2000-х годов с повсеместным внедрением электронно-цифровых средств в нашу жизнь в СМИ стали появляться предупреждения о вредном влиянии их на наше здоровье.

Скажу сразу, в силу того, что гаджеты неожиданно и резко ворвались в нашу жизнь всего каких-то 10-15 лет, точно подтверждённых и научно обоснованных медицинских заключений о вреде тех же мобильных телефонов и предложений запрета того или иного устройства нет.

Итак, в основе работы мобильного телефона лежат радиочастотные (РЧ) и электромагнитные (ЭМ) поля, которые в отличие от ионизирующего излучения, будучи даже мощными, не могут вызвать ионизацию или радиоактивность в организме.

Между тем установлено их вредное воздействие на организм человека:

- При постоянном использовании сотового телефона с увеличением продолжительности разговора увеличивается температура головного

мозга и создается эффект микроволновой печи, что приводит к отмиранию тканей, и к ухудшению мозговой деятельности.

- Радиочастотные сигналы, воздействуя на химические процессы, протекающие в нашем организме, способствуют выделению стрессовых белков, которые сродни тем, что выделяются организмом при высокой температуре, во время тяжелой болезни.

- Особо уязвима центральная нервная система, как наиболее чувствительная к электромагнитным полям. Первые 15 секунд не выявлено каких-то изменений. С **15-ой секунды** – наступает угнетение мозговой деятельности, в виде ослабления волевых функций, памяти, внимания, концентрации. При более длительном и регулярном использовании телефона в течение нескольких лет могут наблюдаться и другие изменения – хроническое нарушение сна, угнетение иммунитета, анемия.

- Излучение сотового телефона вносит помехи в работу кардиостимуляторов, что чревато негативным последствиям.

- Мобильные телефоны могут провоцировать астму и экзему,

- Излучение разрушает эндокринную систему;

- Негативно влияет на половую систему, особенно, на мужскую. Яичники более чувствительны к влиянию электромагнитных излучений. *deti i mobiljniki*

- Наблюдается угнетение сперматогенеза, увеличение рождаемости девочек, повышение числа врожденных пороков и уродств.

- Излучение мобильных телефонов особенно сказывается на детском организме, что связано с недостаточным развитием у них иммунной системы. Огромный вред наносится мозгу ребёнка, клетки которого только начали развиваться и получать нужную для него информацию

Как правило, столь негативное воздействие ощущается организмом, если телефонный разговор длится более **3 минут** или составляет **более 30 минут** ежедневно.

А вот уже вред гаджетов проявляется на уровне нашей мозговой деятельности на работе нашей памяти. Учёные утверждают, что современный человек утрачивает способность держать в памяти необходимую информацию, перекладывая эту функцию на гаджеты.

Производителями мобильных телефонов был выделен особый показатель, характеризующий степень воздействия электромагнитного излучения на ткани человека в 1 сек, так называемый удельный коэффициент поглощения (SAR). Данный коэффициент приборов должен



быть в интервале от 0,28 до 1,5 Вт/кг.- для России. Чем меньше этот показатель - тем лучше. В Европе он считается допустимым при значении в 2 Вт/кг. Сертификация сотовых телефонов перед ввозом их в нашу страну подразумевает экспертизу безопасности. Хотелось бы надеяться, что это так.

Как защитить себя от вредного излучения

Исходя из вышесказанного, чтобы обезопасить себя от пагубного воздействия мобильных телефонов, следует учесть следующие рекомендации:

1. Продолжительность разговор по мобильному телефону не должна превышать 3-х минут.
2. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. В этом случае лучше вообще воздержаться от длительных переговоров,
3. Смягчает воздействие излучения проводная гарнитура, она слегка как бы разрывает связь «антенна - голова».
4. При покупке телефона выбирайте модель с наименьшей мощностью излучения. Обращайте внимание на величину SAR.(от 0,28 до 1,5 Вт/кг.)
5. Исключите возможность использования мобильного телефона детьми.
6. Носить мобильный телефон лучше в сумке, кармане верхней одежды или в руке. Не стоит носить телефон на поясе (для мужчин) и на груди (у женщин).
7. Не пользоваться телефоном в транспорте, ведь при быстром передвижении мощность передатчика телефона близка к максимуму.
8. Чем дороже телефон, тем больше вероятность, того, что он имеет большую безопасность. Большая чувствительность приемника позволяет не только обеспечить более уверенную связь, но и позволяет использовать передатчик меньшей мощности на базовой станции.
9. Рекомендуется отключать телефон на ночь или хотя бы держать его подальше от себя.

<p>Учредитель: студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики специализации «Физиология»</p> <p>А в т о р ы н а п е ч а т а н н ы х материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Сайт газеты: http://biology.gsu.by/</p>	<p>ФИЗИОЛОГ Студенческая газета кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Шингирей В.А.</p> <p>Редколлегия: Бекаревич А.А., Бибиков А.В.</p> <p>Редакторы-оформители: Сурков А.А., Потапов Д.В.</p>
--	---	--