

Mobilieji telefonai ir vaikų sveikata

Mažai ką iš mūsų nustebina vaizdelis kada pirmų klasių mokinukas, sunkiai tempdamas savo kuprinę, kažką gyvai kalba mobiliu telefonu. Suprantama galime pasidžiaugti tokia progreso apraiška mūsų šalyje, tačiau ar neturėtume pajauti nerimą ir jaudulį dėl to ką matėme? Vaikui intensyviai besinaudojant telefonu yra tikimybė susirgti liga kurios pagrindinis požymis vadinamasis „suerzinto silpnumo sindromas“. Jauno mokyklinio amžiaus vaikams šis sindromas pasireiškia pastoviu kaprizingumu, o vyresnių vaikų tarpe emocijų nevaldyme ir nuotaikų kaita. Tolimesnėje ligos eigoje atsiranda nemiga, miegas tampa neramiu, atsibudus ryte gali pasireikšti pykinimas, jie skundžiasi dažniais galvos skausmais. Mokyklinio amžiaus vaikams atsiranda sunkumai moksluose (dėl koncentracijos sumažėjimo). Reikia pažymėti ir tai kad naudojantis mobiliu telefonu vyksta elektromagnetinio lauko poveikis žmogaus smegenims, todėl kad betarpiškai yra veikiamą nervinės sistemos veikla, kuri įtakoja elgesį ir protavimą. Veikiančios mobilių telefonų saugos normos sukurtos suaugusiems ir lieka neįvertinti vaikų organizmo ypatumai. Pasaulinė sveikatos organizacija šiai problemai skiria didžiausią prioritetinę dėmesį. Šią problemą patvirtino Europos mokslinio komiteto komisija, daugumas Europos ir Azijos vyriausybių, skaitlingos specialistų mokslinės konferencijos skirtos elektromagnetinių laukų biologiniams poveikiams. Šių metų sausio mėnesį savo perspėjimą vaikams naudojantiems mobilius telefonus paskelbė Anglijos Nacionalinės radiologinės apsaugos komisija (Britain's National Radiological Protection Board), kuri pabrėžė ryšį tarp genetinių defektų ir mobilaus telefono naudojimo intensyvumo. Ispanijos neurodiagnostiniame institute 2001 metais buvo nustatyta, kad 11 – 13 metų vaikams kalbėjusiems dvi minutes mobiliu telefonu, smegenų bioelektrinio aktyvumo pokyčiai išlieka dar dvi valandas nustojus kalbėti. Tai patvirtino ir pernai baigti Anglijos Bristolio universiteto tiriamieji darbai. Analogiški rezultatai patvirtinti ir suomių Turkų universitete. Prancūzijoje vaikai privalo naudotis mobiliais telefonais su ribotu telefonų numerių skaičiumi kad galėtų paskambinti tik tėvams ar giminaičiams. Jie privaloma tvarka turi turėti įrenginius „hands free“, kurie sumažina elektromagnetinių laukų intensyvumo poveikį smegenims. Anglijoje 2001 metais uždrausta naudotis mobiliais telefonais mokyklose. Juos parduodant pateikiama informacinė brošiūra apie galimas bendravimo su mobiliu telefonu pasekmes. Vokietijoje Ekologinės

medicinos asociacija jau 2002 metais rekomendavo vyriausybei uždrausti vaikams naudotis mobiliais telefonais. Tiesa pas mus mažai kas dėl to susimąsto, mažai informacijos apie žalingą mobilių telefonų poveikį žmonių sveikatai, tačiau niekas neneigia fakto, kad veikiant mobiliam telefonui elektromagnetinė energija prasiskverbia į smegenis, nes jau konstruojant telefonus žmogaus kūnas traktuojamas kaip anteninės sistemos elementas.

Koks mobilaus telefono žalingas poveikis būtent vaikui? Pagrindinį poveikį žmogaus sveikatai daro aukšto dažnio spinduliuotės, kurias sukuria mobilusis telefonas. Pagrindinis jo šaltinis yra telefono antena, kuri, nežiūrint to kad lyg jos ir daugelyje telefonų nėra, tačiau kiekviename iš jų yra (dažnai ji yra korpuse). Mobilaus telefono neigiamas poveikis vaikams keletą kartų didesnis, nei suaugusiems žmonėms. Pas juos mažesnės galvos ir plonesnės kaukolės. Augančio vaiko organizmas pasižymi padidintu jautrumu visoms spinduliuotėms. Tai paaiškinama tuo kad jų dar neišsivysčiusios apsauginės imuninės sistemos gali stipriai nukentėti nuo pastovių spinduliuočių poveikio. Minėtų poveikių pasekmėje sutrikdomas organizmo ląstelių stabilumas ir nervų sistemos veikla. Be to vaikas „priims“ sau žymiai daugiau spinduliuočių nei jo tėvai, kurie įsigijo mobilius telefonus žymiai vėliau nei jie. Daugelio išsivysčiusių pasaulio šalių mokslininkų reikalauja vaikams iki 18 metų uždrausti naudotis mobiliais telefonais. Švedų mokslininkai, palyginę 11 mokslinių darbų apie mobilaus telefono poveikį žmogaus organizmui, padarė išvadą kad ilgalaikis mobilaus telefono naudojimas žymiai padidina riziką susirgti smegenų vėžiu. Žmonėms kurie paskutiniaisiais dešimt metų mėgo ilgiau pakalbėti randamas auglys ant nervo, kuris jungia ausį su atsakingomis už klausą smegenų dalimis. Tarp kitko, pavojus gali būti ir didesnis, nes pirminių vėžio ląstelių formavimasis kartais užtrunka ilgiau nei dešimt metų. Palyginamųjų mokslinių darbų tyrimo komisijos vadovas profesorius Kiella Milda iš Orbero universiteto pareiškė: „Aš nustebeš, kad oficialūs įvairių įstaigų atstovai tvirtina kad mobilūs telefonai saugūs. Yra milžiniškas kiekis duomenų, kad po dešimties naudojimosi mobiliu telefonu metų negatyvios pasekmės neišvengiamos.“

Pagalvokite ir spęskite patys ar norite kad mobiliu telefonu naudotųsi jūsų vaikas. Suprantama, kad noras būti ryšyje su savo atžala gali dažnai nugalėti nuogaštavimą dėl „taip ir neįrodytos“ žalos jo sveikatai. Turėtumėt vaikui paaiškinti, kad mobilus telefonas ne žaislas ar pasigyrimo prieš draugus daiktas, kad jis pavojingas sveikatai.

Powerwatch“ ir „Ekoinstituto“ rekomendacijos žmonėms kaip sumažinti galimą neigiamą mobiliųjų telefonų poveikį sveikatai

1. Kalbėdamiesi naudokitės telefono garsiakalbiu, jei nėra įmanoma - nelaikykite telefono prie pat ausies: ypač tuo metu kai inicijuojamas pokalbis.
2. Laikykite mobilių telefoną atokiau nuo kūno paviršiaus (tikrai ne kelnių ar marškinių kišenėse) arba naudokitės prie diržo tvirtinamu laikikliu, kuris saugo kūną nuo mobiliojo telefono spinduliuotės juo nesinaudojant (laukimo režime).
3. Venkite naudotis mobiliuoju telefonu važiuojančiame automobilyje, traukinyje, autobuse ar kaimo vietovėse, nutolusiose nuo mobiliojo ryšio bokšto ar bazinės stoties, kadangi tai padidina mobiliojo telefono galią.
4. Naudokitės telefonu kaip autoatsakikliu. Laikykite jį nuošaliai, tol kol neprisireikia pažiūrėti, kas skambino. Tuomet, jei būtina, perskambinkite naudodamiesi 5 ir 1 patarimais.
5. Kai tik yra galimybė, naudokitės laidiniu telefonu, užuot skambinę mobiliuoju telefonu.
6. Venkite mobiliaisiais telefonais naudotis pastatuose, ypač turinčiuose metalinių konstrukcijų.
7. Neleiskite vaikams miegoti pasidėjus mobilių telefoną po pagalve ar šalia lovos.
8. Neleiskite vaikams iki 18 metų naudotis mobiliuoju telefonu, išskyrus nelaimės atvejus.
9. Nekalbėkite telefonu ilgiau nei 5 min., didinkite tarpus tarp pokalbių maždaug iki 15 min.
10. Nerekomenduojama mobiliaisiais telefonais naudotis tiems, kurie turi dirbtinius klausos aparatus, širdies vožtuvus.

Ramutė Kunigiškienė

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė