Magiczny Kraków

Szkodliwe promieniowanie

2018-11-23

26.10.2018

Szkodliwe promieniowanie.

W październiku br. na stronie Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologiczna (WSSE) w Lublinie została opublikowana ulotka pt. „Szkodliwe promieniowanie”. (link) Wskazówki jak bezpiecznie korzystać z telefonu komórkowego zostały opracowane przez Dział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE. Wiele krajów publikuje podobne informacje dla użytkowników telefonów komórkowych.

Od kilku lat kompleksową kampanię edukacyjną finansowaną przez Ministerstwo Zdrowia prowadzi Cypryjski Narodowy Komitet Ochrony Środowiska i Zdrowia Dzieci. W wydanej ulotce (***link***) przedstawiono min. skutki szkodliwego promieniowania. Podano w niej, że oprócz zwiększenia ryzyka zachorowania na raka, zgodnie z tysiącami zrecenzowanych badań, ekspozycja na ten rodzaj promieniowania niejonizującego może powodować u ludzi inne negatywne skutki. Bezpośrednie efekty, widoczne szczególnie u dzieci, w wyniku względnie krótkotrwałej ekspozycji to: zaburzenia snu, deficyt uwagi, problemy z koncentracją, trudności w nauce i "niewytłumaczalnie" złe wyniki nauczania, bóle głowy, rozdrażnienie, dzwonienie w uszach, itp. Długotrwałe efekty narażenia na PEM to: wpływ na płodność; niszczenie komórek nerwowych, skutkujące zaburzeniami neurologicznymi, depresją, zaburzeniami zachowania, autyzmem, ADHD, itp.; wzrost stężenia hormonów stresu, rozwój wolnych rodników i uszkodzenia DNA (w wyniku stresu oksydacyjnego); upośledzenie działania bariery krew-mózg, która zapobiega przedostawaniu się niektórych substancji toksycznych z krwi do mózgu; zmniejszenie produkcji melatoniny (jest to ważny mechanizm antyrakowy, który ma istotne znaczenie w naprawianiu uszkodzonych komórek, a zwłaszcza DNA); niszczenie osłonki mielinowej (chroniącej komórki nerwowe) co zaburza skuteczne przekazywanie sygnałów między neuronami – u płodów i dzieci. Ważne, że skutki te mogą występować nawet przy niskich wartościach promieniowania, znacznie poniżej istniejących "akceptowalnych" poziomów, zwłaszcza w przypadku długotrwałego, wielokrotnego i częstego narażenia.

Cypryjski Narodowy Komitet Ochrony Środowiska i Zdrowia Dzieci przygotował również cykl filmów edukacyjnych ze wskazówkami jak ograniczyć ekspozycję na pola elektromagnetyczne:

- skierowany do rodziców i opiekunów dzieci (***link***),
- skierowany do kobiet w ciąży(***link***),
- skierowany do młodzieży (***link***).

Miasto Kraków również wydało trzecią już edycję ulotki dla mieszkańców „Pola elektromagnetyczne”. (link) W celu ograniczenia osobistej ekspozycji na sztuczne pola elektromagnetyczne należy:

- ograniczać rozmowy przez telefon komórkowy, smartfon, smartwatch do niezbędnego minimum;
- wyłączać zawsze, gdy się z nich nie korzysta, funkcje: Bluetooth, Wi-Fi, Synchronizację danych,

Dane komórkowe;

- włączać na noc tryb samolotowy (urządzenie nadal będzie działało jak budzik);
- wyłączać w routerze, zwłaszcza na noc, Wi-Fi (niektóre routery można zaprogramować, aby automatycznie wyłączały/włączały się o określonej godzinie);
- priorytetowo wybierać Internet przewodowy, a z mobilnego korzystać okazjonalnie (łącze przewodowe, a zwłaszcza światłowodowe jest bezpieczniejsze, stabilniejsze i szybsze, niż bezprzewodowe);
- unikać rozmów przy niskim poziomie sygnału PEM oraz prowadzenia rozmów w pomieszczeniach zamkniętych, które tłumią sygnał PEM (windzie, samochodzie oraz środkach komunikacji publicznej),
- wybierać telefon bezprzewodowy DECT i nianię elektroniczną z funkcją ECO (ograniczającą poziom emisji PEM);
- korzystać z przewodowego zestawu słuchawkowego, w celu oddalenia od głowy i ciała źródła emisji PEM;
- użytkować urządzenie bezprzewodowe z dala od kobiety w ciąży oraz w przypadku dzieci i młodzieży – od ich głowy i podbrzusza;
- ograniczać do niezbędnego minimum użytkowania urządzeń bezprzewodowych przez dzieci do lat 14;
- czytać instrukcję urządzeń bezprzewodowych i zachowywać podczas użytkowania zalecane przez producentów odległości od ciała i głowy.

Warto korzystać z dobrodziejstw najnowszych technologii bezprzewodowych z umiarem pamiętając o możliwych negatywnych skutkach zdrowotnych wpływu sztucznych pól elektromagnetycznych.