

تلفن همراه برای سلامتی چه مضراتی دارد؟

کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت خود از تلفن همراه هوشمند به اندازه استاندارد استفاده کنند و درکنار آن از فناوری‌های از مد افتاده برای تقویت ذهن خود بهره بگیرند.

با وجود همه مزایا، تلفن همراه خطری جدی برای سلامت جسمی و روحی انسان‌ها به حساب می‌آید.

با وجود شعارهای شرکت‌های بزرگ سازنده تلفن همراه در زمینه کم و بی خطر بودن امواج ناشی از این دستگاه‌ها، کارشناسان آن‌ها را برای سلامت مضر دانسته و ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله سکته مغزی، بالا رفتن فشارخون، سقط جنین و یا ناباروری در آقایان را نتیجه استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌دانند.

۱. تجمع میکروب‌ها

تلفن همراه شما تنها وسیله‌ای است که همه‌جا همراه شماست. باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر میکروب‌ها به راحتی روی تلفن همراه می‌نشینند و بدون اینکه به چشم بیایند می‌توانند به سلامتی ما آسیب برسانند. آخرین باری که موبایل‌تان را ضدعفونی و تمیز کرده‌اید چه زمانی بوده است؟ مطالعه‌ای در این زمینه نشان داد که از هر ۶ تلفن همراه، یکی آلوده به باکتری اشریشیا کلی (E.coli) است و وجود این باکتری به این خاطر است که افراد دست‌های خود را خوب نمی‌شویند.

۲. سندرم گردن پیامکی (Text Neck Syndrome)

نگاه کردن بیش از حد به گوشی می‌تواند به عضلات گردن فشار بیاورد و باعث گرفتگی یا اسپاسم شود. حتی ممکن است منجر به درد عصبی شود که به پشت، شانه و پایین بازو هم می‌رسد. موقع کار با موبایل حداقل هر ۲۰ دقیقه استراحت کنید و کمرتان را کش و قوس بدهید. سعی کنید به جلو خم نشوید؛ این کار باعث می‌شود هنگام نوشتن پیام، تلفن همراه را بالاتر نگه دارید.

۳. گردن درد

حتما برایتان پیش آمده است که در حال انجام کاری باشید و گوشی‌تان زنگ بخورد. در این شرایط، گوشی را بین شانه و گوشتان نگه می‌دارید. این حالت بدن طبیعی نیست و در صورتی که این کار را مدتی طولانی انجام دهید، دچار گردن درد خواهید شد. اگر به خاطر انجام چندباره این کار دچار گردن درد شدید، استراحت و پد گرم‌کننده و داروهای بدون نسخه برای درد و سفتی می‌توانند کمک‌کننده باشند.

۴. خطر تصادف هنگام رانندگی

وقتی در حال رانندگی هستید و گوشی‌تان زنگ می‌خورد یا پیامکی برایتان می‌آید، چه می‌کنید؟ مگر نه اینکه در حال رانندگی صحبت می‌کنید یا پیامی را که برایتان آمده باز می‌کنید؟

وقتی در حال رانندگی شروع به صحبت با موبایل می‌کنید، احتمال تصادف ۴ برابر می‌شود. شاید ارسال پیامک فقط چند ثانیه از وقت شما را بگیرد، اما وقتی در حال رانندگی باشید اوضاع فرق دارد و همین چند ثانیه می‌تواند خطرآفرین باشد.

۵. بی‌خوابی

تحقیقات نشان می‌دهد که نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن‌های همراه مانع از تولید ملاتونین می‌شود. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری را تنظیم و تثبیت می‌کند. هنگامی که این هورمون تعادل نداشته باشد، چرخه خواب و بیداری مختل و در نتیجه منجر به بی‌خوابی یا خواب بی کیفیت می‌شود.

۶. انگشت ماشه‌ای (trigger finger)

«انگشت ماشه‌ای» وضعیتی است که انگشت شست در حالت خمیده گیر می‌کند یا زمانی که می‌خواهید آن را صاف کنید، قفل می‌شود. این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد که غلاف اطراف تاندون شست شما ضخیم می‌شود و نمی‌تواند آزادانه سر بخورد. ارسال پیام یا تایپ زیاد با تلفن همراه یا فقط محکم نگه داشتن گوشی می‌تواند باعث تحریک انگشت شست شود. تنها راه درمان این وضعیت محدود کردن استفاده از موبایل است.

آرتروز شست باعث ایجاد درد و حساسیت در قسمتی می‌شود که انگشت شست به مچ می‌رسد. نمی‌توانیم با قطعیت بگوییم که عامل ایجاد آرتروز انگشت شست استفاده از تلفن همراه است، اما قطعاً استفاده بیش از حد می‌تواند علائم را بدتر کند. حرکاتی مانند گرفتن تلفن در دست یا نوشتن پیام با انگشت شست می‌توانند باعث بدتر شدن وضعیت شوند. هیچ درمانی برای این وضعیت وجود ندارد، اما استراحت، دارو و استفاده از آتل می‌توانند مفید باشند.

۸. سندرم تونل کوبیتال

اگر برای ارسال پیام به آرنج‌های خود تکیه بدهید یا آنها را خم کنید تا تلفن را روی گویشتان نگه دارید، عصب اولنار در آرنج شما تحریک می‌شود. تحریک این عصب می‌تواند باعث بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن در انگشت حلقه و آخر و درد در قسمت داخلی آرنج یا ساعد شود. آرنجتان را برای مدت طولانی خم نکنید و برای حرکت بازوها در جهات مختلف استراحت کنید.

۹. مشکلات چشم

طول موج کوتاه‌تر نور آبی که گوشی‌های هوشمند از خود ساطع می‌کنند، می‌تواند چشمان شما را خیلی سریع خسته کند و باعث درد چشم شود. حتی ممکن است به قرنیه آسیب برساند و باعث مشکلات بینایی شود. اگر متوجه این مشکلات شدید، بهتر است زمان استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی با نور آبی مانند تلفن هوشمند و رایانه را محدود کنید یا حداقل در فواصل چند دقیقه‌ای به چشم‌هایتان استراحت بدهید.

۱۰. اختلال عملکرد وسایل پزشکی

اگر از تلفن همراه خود بسیار نزدیک به دستگاه‌های پزشکی مانند ضربان‌ساز یا فیبریلاتورهای قلبی قابل کاشت (دستگاه الکتروشوک) استفاده می‌کنید، ممکن است این وسایلتان آن‌طور که باید کار نکنند. حتی ممکن است تلفن همراه با انواع خاصی از سمک‌ها نیز تداخل داشته باشد.

۱۱. مضرات تلفن همراه در بارداری

تلفن‌های همراه و سایر دستگاه‌های بی‌سیم امواج رادیویی ساطع می‌کنند. محققان به بررسی اثرات احتمالی امواج رادیویی تلفن‌های همراه روی جنین ادامه می‌دهند، اما کار آنها تا حد زیادی بی‌نتیجه است. در واقع هیچ محقق عمداً جنین انسان را در معرض آسیب احتمالی قرار نمی‌دهد، پس طراحی آزمایشی مطمئن و قطعی برای تأیید ارتباط تلفن همراه با هرگونه مشکل سلامتی یا رفتاری دشوار است.

تا به امروز، هیچ مطالعه‌ای ارتباط قطعی استفاده از تلفن همراه با هرگونه پیامد نامطلوب برای رشد جنین در انسان را نشان نداده است که یعنی نیازی به کنارگذاشتن آن نیست.

۱۲. مضرات تلفن همراه برای کودکان

اعتیاد کودکان به تلفن همراه یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های عصر حاضر است. بچه‌های گذشته با اسباب‌بازی‌های فیزیکی و بازی با آجر و گل بزرگ می‌شدند. اما بچه‌های امروزی با تلفن همراه بزرگ می‌شوند. آنها از سنین پایین برای کارتون دیدن و بازی کردن از تلفن همراه استفاده می‌کنند که موضوع بحث‌برانگیز ضررهای تلفن همراه برای کودکان را مطرح می‌کند.

چاقی: صرف زمان زیاد برای استفاده از تلفن همراه منجر به سبک زندگی کم‌تحرك می‌شود که خطر چاقی و سایر عوارض سلامتی را افزایش می‌دهد.

تأثیر تشعشعات تلفن همراه بر کودک: مغز کودک برای مقابله با اثرات تشعشعات تلفن هوشمند بسیار حساس است، بنابراین در جایگاه والدین همیشه هنگام خواب، تلفن همراه را کاملاً از او دور نگه دارید.

مشکلات خواب: اعتیاد به تلفن می‌تواند بچه‌ها را تا دیروقت بیدار نگه دارد و کمبود خواب می‌تواند در کوتاه‌مدت و همچنین درازمدت منجر به عوارض مختلفی شود.

دوری از خانواده: با افزایش علاقه به تلفن، بچه‌ها روزه‌روز از والدین دورتر می‌شوند و این اصلاً خوب نیست.

دسترسی به داده‌های اینترنتی نامناسب: کودکان حساس هستند و برای انواع اطلاعات موجود در اینترنت آماده نیستند. استفاده بدون نظارت می‌تواند منجر به دسترسی تصادفی یا عمدی به محتوای فیلتر نشده یا مضر شود که می‌تواند بر طرز فکر کودک تأثیر منفی بگذارد.

پاسخ به سؤالات رایج درباره مضرات تلفن همراه برای سلامتی

&ndash آیا تلفن‌های همراه تشعشعات ساطع می‌کنند؟

بله تلفن‌های همراه، لپ‌تاپ‌ها و تبلت‌های دارای اتصال اینترنت بی‌سیم با انتشار و دریافت انرژی به نام امواج رادیویی الکترومغناطیسی با یکدیگر و

دنیای خارج ارتباط برقرار می‌کنند. استفاده از این دستگاه‌ها به این معنی است که مقدار کمی از تشعشعات دائم به بدن شما می‌رسند و اگر قرار گرفتن در معرض آن زیاد باشد، امواج رادیویی می‌توانند بافت را گرم کنند، به DNA آسیب بزنند و گاهی باعث سرطان شوند.

خوشبختانه تلفن‌های همراه نوعی از تشعشع را ساطع می‌کنند که هیچ مدرک علمی مبنی بر مضر بودن آن وجود ندارد.

خورشید، مایکروویو، اشعه ایکس، پرواز در هواپیما، رادیو و حتی میزهای گرانیته، همگی سطوح مختلفی از همان نوع امواج رادیویی را ساطع می‌کنند. این یعنی باید در یک حباب زندگی کنید تا از تمام امواج الکترومغناطیسی دور باشید.

– آیا استفاده از تلفن همراه در دوران بارداری برای جنین مضر است؟

مطالعات معدودی که تاکنون در این زمینه انجام شده‌اند نشانگر مسئله‌ای نگران‌کننده نبوده‌اند.

– آیا استفاده از تلفن همراه می‌تواند تأثیری بر رشد جنین داشته باشد؟

محققان در مطالعات متعدد، استفاده زنان باردار از تلفن همراه را با رشد جنین در رحم، وزن هنگام تولد و طول مدت بارداری مقایسه کردند. در پایان، ارتباطی بین تماس‌های سلولی مادر، مدت بارداری کوتاه‌تر و افزایش خطر زایمان زودرس یافت شد، اما ارتباطی قوی با رشد جنین یا وزن هنگام تولد مشاهده نشد.

تحقیقاتی هم روی مادران باردار و بروز مشکلات رفتاری مانند ADHD در فرزندانشان انجام شده است. در پژوهشی اسپانیایی در سال ۲۰۱۷، بررسی بیش از ۸۰۰۰۰ جفت مادر و کودک نشان داد که وقتی مادران در دوران بارداری زمان بیشتری را با تلفن همراه خود صحبت می‌کردند، فرزندانشان بیشتر در معرض مشکلات رفتاری و عاطفی قرار می‌گرفتند، به‌ویژه بیش‌فعالی.

سایر مطالعات نیز هیچ ارتباطی بین استفاده از تلفن همراه در دوران بارداری و اختلالات رشد در کودکان پیدا نکرده‌اند.

– آیا در دوران بارداری باید تغییری در عادات خود ایجاد کنیم؟

دانشکده آمریکایی متخصصان زنان و زایمان (ACOG) دستورالعمل خاصی برای استفاده از تلفن همراه در دوران بارداری ندارد و سازمان جهانی بهداشت گزارش می‌دهد که استفاده از تلفن همراه بر سلامتی تأثیرات نامطلوبی نداشته است.

با این حال اگر می‌خواهید نگرانی‌های خود را به حداقل برسانید، وقتی از تلفنتان استفاده نمی‌کنید آن را دورتر از خودتان بگذارید و برای کاهش قرارگرفتن در معرض امواج رادیویی، برای صحبت کردن از هندزفری استفاده کنید. می‌توانید موبایلتان را روزها روی پیشخوان آشپزخانه و شب‌ها روی میز کنار تخت خود (به جای زیر بالش) بگذارید.