

## خطر گوشی همراه هوشمند برای سلامتی



آیا شما و تلفن هوشمندتان جدایی ناپذیرید؟ اگر این طور است باید بدانید افراد بسیاری مانند شما هستند. تحقیقات بسیاری نشان داده که نمودار رشد اعتیاد به کار باتلفن هوشمند به سرعت در حال افزایش است در یک بررسی ۶۶ درصد افراد اعلام کرده اند که از اینکه موبایلشان دم دستشان نباشد یا آن را گم کنند هراس دارند. همچنین نظر سنجی ها نشان میدهد بسیاری از افراد نیز عادت دارند که تلفن هوشمندشان را به رختخواب ببرند. بد نیست کمی بیشتر با صدماتی که تلفن هوشمند یا تبلت به شما میزند آشنا شوید



## آلودگی میکروبی

تبلت و گوشی های همراه هوشمند که با لمس انگشتان کار میکنند محل مناسبی برای رشد، تکثیر و انتقال انواع باکتری های مضر و خطرناک برای انسان هستند که میتوانند باعث بیماری فرد شوند. تحقیقات نشان داده که حداکثر ۱۵ درصد از تبلت هایی که در بیمارستان ها استفاده میشود دارای مجموعه ای از باکتری های خطرناک مانند استافیلوکوکوس اورائوس هستند. در سال ۲۰۱۲ تحقیقی منتشر شده که در آن میکروب های هشت تلفن همراه مورد بررسی قرار گرفت که مقادیر زیادی از میکروب هایی که در مدفوع زندگی میکنند در آن یافت شده است.

روشهای مختلفی برای تمیز نگه داشتن این دستگاهها توصیه میشود که ساده ترین آن ها استفاده از پارچه ( میکرو فایبر ) تمیز و نم دار است البته به عقده کارشناسان برای از بین بردن باکتری مقاوم و ویروس آنفلونزا از روی گوشی ها و تبلت ها نیاز به استفاده از محصولات ضد عفونی کننده میباشد البته دستگاههای وجود دارد که با استفاده از نور ماورای بنفش تمام موجودات بیماریزای بر روی گوشی ها را از بین میبرد که میتواند برای پرسنل بیمارستان و مراکز درمانی مفید باشد.

## گردن درد :

تایپ کردن بیش از اندازه پیامک می تواند منجر به بروز گردن درد شود. علاوه بر درد گردن ممکن است درد های مشابهی در شانه ها و حتی سر نیز بروز کند

## بد خوابی

نتیجه یک نظر سنجی که در سال ۲۰۱۰ انجام شد نشان داد که بیش از سه چهارم دانشجویان دانشگاه که تلفن همراه خود را به رختخواب می برند . باعث بد خوابی میشود . نور صفحه گوشی های هوشمند منجر به تاخیر در روند تولید ملاتونین شده و خوابیدن را به تاخیر می اندازد . ملاتونین را هورمون خواب میگویند و در تاریکی بیشتر ترشح میشود و باعث خواب آلودگی میشود نتیجه خواب ناکافی در شب هم احساس خستگی و بی حالی در روز است

## کاهش شوایی

اگر موزیک های تلفن همراه هوشمند خود را با هدفون مناسب و صدای کم گوش می دهید جای نگرانی نیست . اما صدای بلند موزیک میتواند به گوش داخلی و شنوایی شما صدمات جدی وارد کند زیرا صدای بلند هدفون باعث آسیب سلولهای ظریف داخل گوش شما که وظیفه ارسال پیام های شنوایی به مغز را دارند میشود و تخریب آنها باعث کاهش یا از دست دادن قدرت شنوایی می شود .

## درد مچ دست

آیا تا به حال دردی در انگشتان یا مچ دست خود احساس کرده اید ؟ دلیلش ممکن است به یک اصطلاح غیر پزشکی تحت عنوان claw text مرتبط باشد . عارضه ای که بدلیل انجام بیش از حد فعالیت هایی مانند تایپ کردن پیامک و انجام برخی از بازی های موبایل ایجاد شود و در نهایت منجر به درد انگشتان ، مچ و بازوی دست ها شود .

## اعتیاد

طبق نتایج مطالعه که در سال ۲۰۱۲ انجام شده ۶۶ درصد افراد اعتراف کردند که گم شدن یا در دسترس نبودن گوشی همراه هوشمند شان آن ها را به شدت نگران و آشفته میکند به علاوه بر اساس یک نظر سنجی نیمی از افراد ۱۸ تا ۲۹ سال حتی در سرویس های بهداشتی نیز از همراه بردن گوشی هوشمندشان نمیگذرند .

## خط امواج رادیویی

هرچند که خطر ناک بودن امواج تلفن همراه هنوز هم به طور قطعی تایید نشده است اما سازمان بهداشت جهانی امواج این دستگاهها را امواج احتمالا پر خطر برای انسان بر شمرده است . تاثیرات گرمایی امواج موبایل اثبات شده است ، لیکن بعضی از بافتهای بدن به دلیل اینکه رگهای خونی کمتری دارند حساسترند.

مهندس حجت کارگر

کارشناس بهداشت محیط و پرتوهای معاونت امور بهداشتی استان