

## تلفن همراه و تأثیر آن بر سلامت

شاید باور این موضوع که تلفن همراه تا همین چند سال پیش یک وسیله تجملاتی و لوکس محسوب می‌شد، برای ما کمی سخت باشد؛ اما حقیقت این است که تلفن همراه اولین بار سال ۷۳ به ایران وارد شد و تا چند سال پس از آن تنها در دست افراد متمول و ثروتمند یافت می‌شد. امروزه دیگر تلفن همراه را همه جا و در دست هر فردی می‌توان دید و حتی محدودیت سنی نیز برای استفاده‌کنندگان آن وجود ندارد. چه بسیار کودکانی که از تلفن همراه مانند یک اسباب‌بازی استفاده می‌کنند، غافل از اینکه این وسیله برای آن‌ها بسیار مضر است. تلفن همراه مضرات و معایب زیادی دارد اما این خطرات برای گروه‌های سنی مختلف، متفاوت است. در اینجا به برخی از مضرات موبایل برای دانش‌آموزان که در این زمینه گروه آسیب‌پذیری هستند، اشاره می‌کنیم. اولین و همه‌گیرترین مشکل، سردردهای روزانه است که دید ثابت به گوشی و در زاویه نادرست قرار گرفتن گردن، باعث آن می‌شود. زاویه بد چشم نسبت به صفحه گوشی و همچنین خیره ماندن چشم در یک زاویه خاص به مدت زیاد، ماهیچه‌های چشم را تضعیف می‌کند و در درازمدت باعث تار بینی می‌شود. هم چنین استفاده زیاد از گوشی تلفن همراه باعث ایجاد و تشدید دردهای مفصلی نظیر کمردرد و درد مهربه‌های گردن می‌شود که این مسئله به خاطر خم کردن گردن به سمت پایین برای کار با تلفن همراه می‌باشد.

معضل اصلی این وسیله را می‌توان اعتیاد نام برد. بسیاری از افراد اعتراف می‌کنند که به استفاده از تلفن همراه هوشمند خود، معتاد هستند. این اعتیاد به حدی زیاد است که حدود چهار درصد از افراد، حتی هنگام انجام کارهای روزانه نیز گوشی خود را همراه دارند. هم چنین بیش از هفتاد درصد افراد پس از بیدار شدن از خواب پیش از انجام هر کاری تلفن هوشمندشان را چک می‌کنند. این آمار نشان‌دهنده گسترش اعتیاد به تلفن همراه و استفاده بیش از اندازه از آن است؛ بنابراین برای بهره‌مندی بردن از زمان، لازم است دانش‌آموزان مدت استفاده از تلفن همراه خود را مدیریت کنند.

به غیر از موارد گفته‌شده، تلفن همراه مضرات دیگری دارد که یکی از آن‌ها وجود نور آبی در نمایشگر آن است. این نور در نمایشگر گوشی، تبلت و لب تاب وجود دارد. نور آبی ترشح هورمون ملاتونین را کاهش می‌دهد. این هورمون در شب و هنگام تاریکی هوا در بدن انسان آزاد می‌گردد و باعث خواب‌آلودگی می‌شود. بدیهی است که ترشح نشدن این هورمون باعث بی‌خوابی در شب می‌شود. نور آبی هم چنین تأثیرات منفی بر چشم و بینایی نیز دارد و می‌تواند به سلول‌های شبکیه که حساسیت بالاتری دارند، آسیب‌های جدی بزند و قدرت بینایی را کاهش دهد.

برای دور ماندن از عوارض نور آبی بهتر است در طول شب از گوشی و لب‌تاپ کمتر استفاده کنید زیرا عوارض نور آبی در شب بسیار بیشتر و بدن در برابر آن آسیب پذیرتر است. هم چنین می‌توان در شب از اپلیکیشن‌ها و برنامه‌هایی که نور آبی را



حذف می‌کنند استفاده کرد. کم کردن نور صفحه گوشی نیز می‌تواند تا حدودی تأثیر نور آبی را کاهش دهد.

علاوه بر تمامی مضراتی که تاکنون گفته شد، امواج تلفن همراه نیز تأثیرات مخرب زیادی دارد. این امواج عموماً بر اندام‌های حساس بدن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال قرار دادن گوشی در کنار قلب، باعث اختلال و ایجاد بی‌نظمی در ضربان قلب می‌شود. این امواج همچنین می‌توانند در درازمدت باعث نازایی و بیماری‌های مربوطه هم در مردان و هم در زنان شود. استفاده از تلفن همراه به خاطر این امواج، در کودکان و زنان باردار می‌تواند اثرات زیان‌بار دیگری نیز دارد که محدودیت‌هایی برای استفاده این گروه‌ها از این وسیله وجود دارد.

برای کاهش عوارض امواج تلفن همراه، بهتر است زمان مکالمه خود را کاهش دهید. برای مکالمه‌های بیشتر از دو دقیقه بهتر است که فرد از هدفون استفاده کند یا گوشی را در حالت پخش صدا یا اسپیکر قرار دهد تا فاصله آن از گوش بیشتر شود. هم چنین لازم است هنگام خواب تلفن همراه را از خودتان دور کرده و یا آن را خاموش کنید. بهتر است گوشی خود را نزدیک قلب و اعضای حساس بدن قرار ندهید تا از اثرات مخرب امواج آن بکاهد. هم چنین بهتر است هنگامی از گوشی استفاده شود که آنتن دهی کاملی دارد.

نگارش: حمزه بور بور - پزشک

