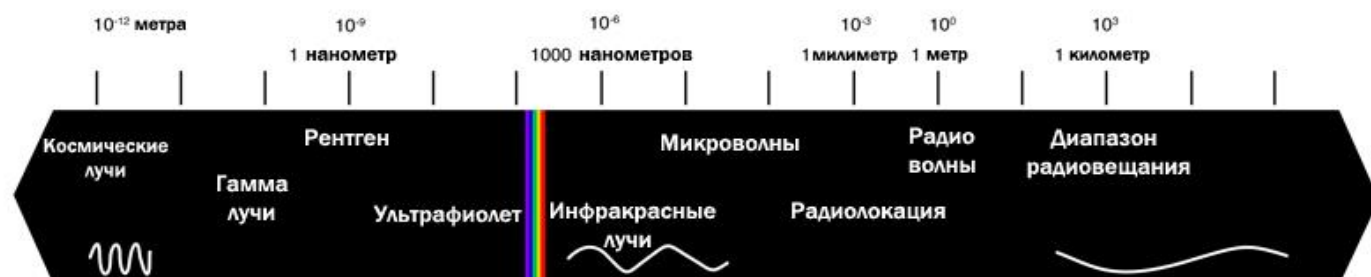


## КУПАНИЕ В ВОЛНАХ

В течение жизни человек постоянно находится в зоне действия электромагнитного излучения (ЭМИ). Своё постоянное электромагнитное поле имеет Земля. Природный электромагнитный спектр охватывает волны длиной от  $10^{-16}$  м до  $10^8$  м. Нормальный природный фон не оказывает негативного воздействия на организм.



### Механизм воздействия излучения

Любой электрический прибор, которым пользуется человек, является источником ЭМИ. Человеческий организм также самостоятельно вырабатывает электрические импульсы. Все сигналы нашей нервной системы, сокращения сердца и прочие функции осуществляются за счет передачи электрических импульсов по живым волокнам. Любой электроприбор становится источником для возмущения в физическом поле. Таким образом, человек находится под постоянным воздействием электромагнитного поля, которое в несколько десятков и сотен раз превышает привычный, нормальный электромагнитный уровень земли, что не может не сказываться на состоянии здоровья. Загрязнение излучением ученые и медики приравнивали к своеобразной экологической проблеме.

### Главные опасности

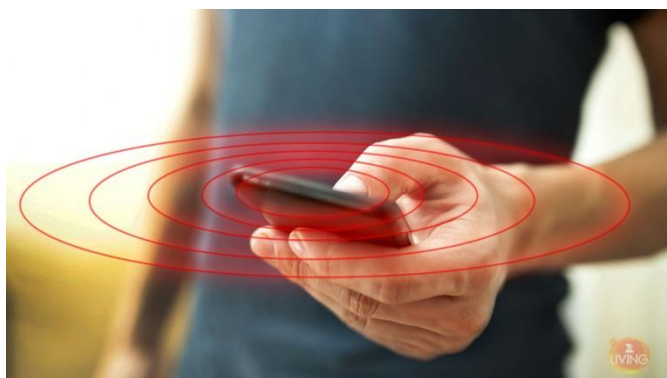
Опасность излучения зависит от мощности и уменьшается с увеличением расстояния до источника. Электромагнитное излучение телефона

опасно только в том случае, если человек разговаривает по нему ежедневно продолжительное время. 1-5 минутный разговор 2-3 раза в день не может принести существенного вреда человеку.



*Неблагоприятным в отношении электромагнитного излучения считается компьютер:* за компьютером мы работаем в непосредственной близости от него, длительное время (некоторые проводят за компьютером весь день), часто в одном помещении располагается несколько ПК, у компьютера два основных источника электромагнитного излучения – системный блок и монитор. Ошибочно полагать, что абсолютно безопасен

ноутбук. При наличии меньшего электромагнитного поля, часто ноутбук располагается на коленях, в непосредственной близости от жизненно важных органов, которые подвергаются прямому постоянному облучению. Свои минусы имеют планшеты и смартфоны. Все частотные диапазоны ЭМИ обладают высокой биологической активностью и этот эффект с течением времени накапливается.



### Действие ЭМИ на организм человека

Наиболее чувствительны к воздействию ЭМИ нервная, иммунная, эндокринная и половая системы. «Работа» электромагнитного поля проявляется в том, что:

- Происходят изменения в передаче нервного импульса в тканях, что приводит к *функциональным нарушениям со стороны нервной системы* в виде астенического синдрома, для которого характерны слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, ухудшение внимания, памяти, нарушения сна.

- К этим симптомам присоединяются *изменения в работе сердечно-сосудистой системы* – развиваются признаки нейроциркуляторной дистонии (колебания пульса, артериального давления, боли в области сердца).

- Продолжительное по времени влияние ЭМИ приводит к *угнетению иммунитета* и, как следствие, – к более

длительному течению инфекционных и воспалительных заболеваний. Изменяются показатели состава крови: снижается количество белых и красных кровяных клеток. ЭМИ способно провоцировать рост онкологических опухолей.

- *Влияние на эндокринную систему* связано с изменениями в гипофиз-надпочечниковой системе, что проявляется в увеличении содержания адреналина в крови (гормон стресса) и активации процессов свертывания крови.

- *Нарушения половой функции* обычно связаны с изменением ее регуляции со стороны нервной и нейроэндокринной систем: снижается потенция, сексуальное влечение к противоположному полу, возникает риск бесплодия. У беременных женщин воздействие ЭМИ может привести к преждевременным родам, повлиять на развитие плода и увеличить риск развития врожденных уродств.

С увеличением продолжительности работы на компьютере соотношения здоровых и больных среди пользователей резко возрастает. По обобщенным данным, у работающих за дисплеем от 2 до 6 часов в сутки функциональные нарушения центральной нервной системы происходят в среднем в 4,6 раза чаще, болезни сердечно-сосудистой системы – в 2 раза, болезни верхних дыхательных путей – в 1,9 раз, болезни опорно-двигательного аппарата – в 3,1 раза.



## Профилактика вредного влияния электромагнитного излучения

✓ Покупайте качественную электронику, технику и компьютеры известных марок, с сертификатами безопасности.

✓ Выключайте компьютер в перерывах между работой или используйте «спящий режим» монитора. Не оставляйте компьютер включенным, если вы его не используете.

✓ Делайте перерывы в работе за компьютером каждый час: встаньте из-за стола, сделайте зарядку для глаз, несколько приседаний, по возможности погуляйте на свежем воздухе.



✓ Регулярно занимайтесь спортом или активным отдыхом после работы и в выходные дни.

✓ Проветрите регулярно помещение, в котором стоит компьютер/техника.

✓ Делайте влажную уборку в помещении, т.к. пыль накапливает электростатический заряд.

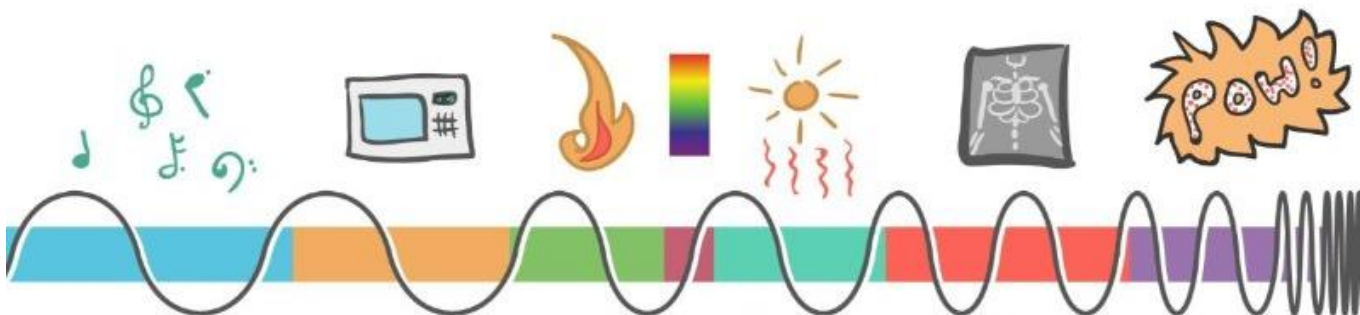
✓ Не просиживайте за компьютером своё свободное время.



✓ Пользуйтесь мобильным телефоном максимально короткое время.

✓ Заботясь о здоровье детей, не разрешайте им работать или играть за компьютером более чем 1-2 часа в день (в зависимости от возраста), а также пользоваться мобильным телефоном без необходимости.

✓ Защита от излучения компьютера полностью зависит от вашей сознательности.



Безусловно, единственным полностью действенным методом профилактики выступает полный отказ от использования компьютерной техники.

Но так как это невозможно, придерживайтесь основных перечисленных выше рекомендаций и будьте здоровы!