

Kraków, 19 lutego 2018 r.

Czy smartfony są bezpieczne dla naszego zdrowia?

Według badań CBOS z 2017 roku ponad 50 % Polaków korzysta ze smartfonów. Część z nas nie wyobraża już sobie nawet życia bez smartfonu. Oprócz tego, że umożliwia on nam kontakt z innymi ludźmi, to zapewnia dostęp do naszych ulubionych treści - a wszystko to w jednym urządzeniu, które mieści się w kieszeni. Wygodniej już być nie może.

Czy jednak za tę wygodę nie płacimy czymś bezcennym – naszym zdrowiem? Okazuje się bowiem, że w niektórych przypadkach korzystanie ze smartfonu może być przyczyną poważanej choroby czy dolegliwości. Zwłaszcza że z roku na rok korzystamy z tych urządzeń coraz częściej – według różnych badań dziennie korzystamy z telefonów przez 3 do nawet 5 godzin, z czego ok. 90 % powyższego czasu zajmuje obsługa różnych aplikacji.

Nowotwory

Najwięcej kontrowersji budzi kwestia wpływu fal radiowych emitowanych przez telefony na rozwój chorób nowotworowych, a w szczególności raka mózgu - jako że właśnie ten organ, przez bliski kontakt z urządzeniem, jest najbardziej narażony na negatywne działanie wspomnianych fal.

Naukowcy z całego świata od kilkunastu lat prowadzą intensywne badania nad tym zagadnieniem. Do najpopularniejszych z nich należą tzw. badania Interphone i Million Women Study. Ich wyniki ucieszą wszystkich posiadaczy telefonów: obecnie nie ma żadnych niezbitych dowodów na to, że korzystanie ze smartfonów może spowodować zachorowanie na raka.

Należy jednak ostudzić zbyt optywizm. Ciągłe trwają liczne projekty badawcze, które być może za kilkanaście lat dowiodą czegoś zupełnie innego.

Bezpłodność

Promieniowanie emitowane przez smartfony, chociaż nie wywołuje choroby nowotworowej, wpływa negatywnie na płodność. Szczególnie zagrożeni są mężczyźni. Według badań zespołu kierowanego przez dr Fionę Mathews z University of Exeter, fale elektromagnetyczne zmniejszają ruchliwość i żywotność plemników nawet o 8%.

Rozwiązanie tego problemu jest bardzo proste: wystarczy przenieść telefon z kieszeni do torby bądź plecaka.

Przebodźcowanie

Nasz mózg jest bombardowany ze wszystkich stron niezliczoną ilością informacji. Według naukowców z University of California w San Diego, dziennie przetwarzamy równoważność kilkudziesięciu gigabajtów danych. Taki napływ informacji powoduje, że nasz układ nerwowy, ewolucyjnie nieprzygotowany do przetwarzania tak dużej ilości bodźców, nie wytrzymuje.

Długotrwałe przebodźcowanie powoduje problemy z nawiązywaniem relacji i okazywaniem uczuć. Często tym objawom towarzyszą zaburzenia koncentracji i trudności z analizowaniem danych. Psychologowie alarmują, że przebodźcowanie coraz częściej dotyczy również dzieci.

Podstawowym działaniem w walce z przebudźcowaniem jest ograniczenie bodźców. Należy zredukować ilość czasu spędzonego przed smartfonem, telewizorem i komputerem. Zalecane są również wyciszające ćwiczenia medytacyjne.

Bezsenna

Ekrany smartfonów emitują niebieskie światło, które redukuje ilość produkowanej melatoniny - hormonu odpowiedzialnego w naszym organizmie za senność. Zbyt mała ilość tego hormonu powoduje, że zegar biologiczny ulega znacznemu rozregulowaniu – wieczorem zamiast włączyć tryb powolnego wyciszania organizmu, utrzymuje aktywność na poziomie potrzebnym do funkcjonowania w trakcie dnia. Powoduje to problemy z zasypianiem, które mogą trwać miesiącami, a nawet latami.

O skali tego problemu świadczy fakt, że niektórzy producenci laptopów i monitorów wprowadzili technologię redukującą emisję niebieskiego światła. Dostępne do kupienia są już nawet specjalne filtry do smartfonów, wykorzystujące tę technologię.

„Technologia Ani-Blue Light skutecznie redukuje emisję niebieskiego światła nawet o 90 %” – powiedział Piotr Pachota z serwisu GoRepair.pl. „Dzięki niej korzystanie z urządzeń jest bezpieczniejsze dla naszych oczu i zdrowia” – dodaje.

Podstawowym krokiem w walce o lepszy sen powinno być jednak zredukowanie do minimum kontaktu z telefonem i innymi urządzeniami przynajmniej trzy godziny przed snem. Rozregulowany zegar biologiczny będzie mógł wtedy wrócić do normalnej pracy.

Wystarczy rozsądek

Choć przytoczone przykłady nie napawają entuzjazmem – wszak z telefonami spędzimy praktycznie resztę swojego życia – należy pamiętać, że rozsądne korzystanie z tych urządzeń jest całkowicie bezpieczne.

O firmie GoRepair

GoRepair to pogwarancyjny serwis naprawiający smartfony, tablety i laptopy najpopularniejszych marek. Wygodne narzędzie dostępne na stronie internetowej umożliwia łatwe i szybkie zgłoszenie usterki oraz wybór terminu, w którym kurier odbierze urządzenie od klienta. Dla większości napraw dostępna jest natychmiastowa wycena kosztów. Typowe uszkodzenia są naprawiane od ręki, a w bardziej skomplikowanych przypadkach czas naprawy jest ustalany indywidualnie. Gwarancja udzielana na usługi wykonane przez GoRepair to 12 miesięcy.

Więcej informacji: www.gorepair.pl

Kontakt dla mediów

Agencja WĘC Public Relations

Tomasz Węc / PR Director

E-Mail: tomasz@wec24.pl

Telefon: 667 954 282

Łukasz Warchoń / Senior PR Executive

E-Mail: lwarchol@wec24.pl

Telefon: 535 954 212