**Электромагнитное излучение. Польза или вред?**

Все мы буквально купаемся в океане радиоволн. Собственное магнитное поле Земли защищает все живое от жесткого солнечного излучения. Работа нервной системы и сердца происходит с помощью электрического импульса. Благодаря этому мы можем сделать ЭКГ и ЭЭГ и заранее узнать о намечающихся неполадках в работе сердца и мозга. Человек давно и успешно использует электричество с лечебной целью.Электрофорез, СВЧ, УВЧ и другие хорошо всем знакомы.

Люди сегодня не мыслят свою жизнь без достижений научно- технического прогресса: телевизоров и компьютеров, холодильников и СВЧ-печей, электрочайников и стиральных машин, сотовых телефонов и многого другого. Подчас эти приборы работают одновременно. А ведь в это время они излучают электромагнитные волны, во много раз превышающие предельно допустимые для человеческого организма уровни. Такой термин как «электрический шум», применявшийся в 60-е годы, уже стал не актуален и в больших городах чаще применяется теперь понятие «электрический смог».

Все эти технические усовершенствования конечно очень удобны, но мало кто задумывается сейчас о том, какой вред они могут нанести здоровью. Бессонница, головная боль, синдром хронической усталости стали привычными. Диагноз «бесплодие» у молодых здоровых людей заставляет врачей усиленно искать причину этого. Когда в одном доме в течение короткого времени умирает очень много жильцов, начинают искать какие-то мистические причины. И совсем не задумываются о том, что дом был построен в перестроечное время с нарушением всех санитарных норм и вполне возможно вблизи источника электромагнитного излучения (ЛЭП и базовой станции системы сотовой радиосвязи).

Еще в 60-е годы в бывшем СССР велись исследования о влиянии электромагнитного излучения на человеческий организм. Многие нормативы, разработанные тогда, продолжают действовать и сейчас в странах СНГ. Другое дело, что они не соблюдаются или умышленно или по незнанию. По некоторым показателям эти нормативы отличаются в разных странах. В США и странах Европы они несколько ниже, чем у нас.

Когда появились первые сотки, все исследования об их вредном влиянии упорно замалчивались, скорее всего, из-за заговора производителей сотовых телефонов. Поэтому теперь мы получили то, что у каждого в кармане или сумке не один, а два и более сотовых телефона и полная неосведомленность об их вредном воздействии на организм. Производит удручающее впечатление, когда видишь, как будущая мама в течение получаса разговаривает по сотовому телефону и не представляет, что этим она наносит непоправимый вред своему ребенку. Или, когда сердобольная бабушка дает сотку своему пятилетнему внучку, чтобы он поговорил с мамой. Ну как же, сотовый оператор подарил целых 90 минут бесплатных разговоров и их ведь надо использовать…

**Итак, чем же так опасны электромагнитные излучения?** Многочисленные исследования выявили, что наиболее подвержены вредному влиянию нервная, сердечно - сосудистая и эндокринная системы. При длительном воздействии ЭМП могут развиться такие заболевания как рак крови (лейкозы), опухоли мозга, гормональные заболевания, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Все растущие и развивающиеся ткани также сильно подвержены неблагоприятному влиянию электромагнитного поля, поэтому особенно опасно излучение для детей и беременных, а также людей, страдающих тяжелыми сердечно – сосудистыми и гормональными заболеваниями, аллергией и заболеваниями нервной системы.

Следует обратить внимание на то, что вредное воздействие не уменьшается от того, дорогая это сотка или нет. Все они во время работы излучают ЭМП приблизительно в 15 раз превышающее допустимый уровень.

Некоторые люди думают, что сотовый телефон безопасен, когда он выключен и поэтому не расстаются с ним даже по ночам. А ведь в это время он находится в режиме поиска базовой станции сотовой связи и не менее опасен, чем когда по нему разговаривают. Особенно нежелательно держать сотку возле головы на подушке или рядом с ней. Все, наверное, помнят опыт, который провели японские студенты, когда поместили сырое яйцо между двумя работающими сотками. Через небольшое время яйцо сварилось. Приблизительно это же происходит с мозговой тканью, особенно во время длительных разговоров. Невероятное количество нервных клеток погибает за непродолжительный разговор по телефону. Не приходиться удивляться после этого жалобам пациентов на рассеянность и снижение памяти.

Ношение сотки в нагрудном кармане повышает риск развития инфаркта или нарушений ритма сердца. А ношение сотового телефона на поясе (как носят многие мужчины) приводит к развитию мужского бесплодия. Как правило, подробное обследование выявляет у них «аспермию», то есть полное отсутствие жизнеспособных сперматозоидов, при этом половая функция может быть сохранена.

Частые и продолжительные разговоры по сотовому телефону во время беременности могут привести к внутриутробным повреждениям плода, особенно на начальных сроках беременности. Доказано, что чувствительность эмбриона к ЭМП значительно выше, чем чувствительность материнского организма, поэтому внутриутробное повреждение плода может произойти на любом этапе его развития.

В редкой семье в настоящее время нет компьютера. Мы совершенно не представляем себе жизнь без него. У многих людей развивается даже своеобразная зависимость от него. В многих странах врачи бьют тревогу по поводу этого и рассматривают эту привычку не просто как зависимость, а как тяжелое заболевание, сравнимое с алкоголизмом и наркоманией, и которое подлежит серьезному лечению. Они могут просиживать за ним ночами и днями. Наиболее опасная часть компьютера, как часто считается, не монитор (в основном сейчас они жидкокристаллические), а процессор. Особенно компьютер вреден для молодого организма. Дело в том, что ЭМИ влияют на работу мозга, меняя его естественный ритм. В результате таких нарушений замедляется развитие и созревание отдельных структур мозга. Молодые родители даже не представляют, какой «подарок» они готовят своему ребенку, когда разрешают ему проводить очень много времени у компьютера, лишь бы он не докучал им. Ведь закладка многих «взрослых» болезней происходит еще в детстве.

У беременных женщин, работающих за компьютером, повышается риск преждевременных родов и выкидышей.

 Бытует ложное представление, что маленькие переносные компьютеры более безопасны, чем стационарные. Но стоит хорошо подумать, прежде чем располагать его у себя на коленях вблизи живота, так как риску подвергаются все органы, находящиеся в этой области.

Коснувшись электромагнитного излучения компьютеров, нельзя забывать и о беспроводном Интернете WI-FI. Его влияние на организм пока изучается. Но уже существует около 20000 исследований, в которых доказывается его вредное воздействие, поэтому в таких странах как США, Великобритания и Германия все чаще стали отказываться от Wi-Fi в школах, больницах и университетах. Здесь наблюдается та же ситуация, которая была при появлении первых сотовых телефонов. Опять производители стараются блокировать или хотя бы не публиковать результаты. Поэтому, по возможности, проводите меньше времени за WI-FI.

К группе приборов, представляющих потенциальную опасность для здоровья человека, относится и СВЧ-печь. При ее работе происходит разогревание всех тканей, содержащих воду. А так как все мы на 80% состоим из воды, то СВЧ-излучение вредно практически для всех органов и систем.

 **Что же делать, как свести к минимуму вредное воздействие электромагнитного излучения?**  Ведь все равно люди не способны отказаться от всех тех удобств, которые дает вся эта техника.

- Выбирая бытовые приборы, отдавайте предпочтение тем, которые имеют металлический корпус. Он хотя бы частично экранирует электромагнитное излучение.

- Работайте за компьютером не более двух часов в день.

- Дети до 16 лет должны пользоваться компьютером не более 30-40 минут. Дети дошкольного возраста вообще не должны сидеть за компьютером. Это же в полной мере относится к использованию ими сотовых телефонов.

- Сократите продолжительность разговоров по сотовому телефону до самых срочных сообщений. Не будьте заложниками операторов сотовой связи, не попадайтесь на всевозможные акции.

- Отключайте на ночь все электроприборы. Сотовый телефон не держите в спальне.

- По возможности пользуйтесь blutooth гарнитурой.

- При работе СВЧ-печью находитесь от нее на достаточном расстоянии или вообще уходить из кухни.

К сожалению, многие люди думают, что чтобы быть здоровым достаточно лишь делать утреннюю гимнастику и правильно питаться. Но в наш ежедневно стремительно меняющийся технический век жители городов подвергаются неблагоприятному воздействию очень многих других факторов, и поэтому они вправе знать об этом больше, для того чтобы сохранить собственное здоровье на долгие годы.