**Влияние мобильных телефонов на здоровье детей.**

По современным данным, до 98 % детей и подростков России постоянно используют мобильные телефоны, электромагнитное излучение (ЭМИ) которых признано ВОЗ потенциальным канцерогеном. В силу возрастных физиологических особенностей (меньший размер головы, более тонкие кости черепа, высокая гидратация тканей, функциональная незрелость) дети младшего школьного возраста составляют группу повышенного риска неблагоприятного влияния ЭМИ мобильных телефонов на здоровье.

В научных исследованиях детей выявлено, что при увеличении частоты и длительности использования мобильных телефонов у них возрастает количество жалоб на головные боли, нарушение сна, утомляемость, повышение возбудимости центральной нервной системы, нарушение когнитивных и психомоторных функций. Обнаружено также влияние использования мобильных телефонов на частоту простудных заболеваний у младших школьников.

Нормы интенсивности излучения и временные параметры безопасного использования мобильных телефонов в детском возрасте практически не разработаны.

При проведении исследований по определению временных параметров использования мобильной связи и их влияния на показатели здоровья детей 6-10 лет, а также при оценке уровня излучения аппаратов мобильной связи, используемых современными младшими школьниками установлено:

1. При превышении ежедневного количества разговоров более 2-6, а их общего времени более 5-10 минут приводит к риску перехода детей в разряд часто болеющих.
2. 2. У 35-45 % обследованных детей 6-10 лет параметры пользования превышают выявленные критические значения (более 2-6 звонков в день с общей длительностью 5-10 минут), что указывает на повышенный риск их заболеваемости простудными заболеваниями.
3. 3. В настоящее время до 35 % младших школьников используют мобильные телефоны, максимальная плотность потока энергии излучения которых превышает норматив для взрослого человека (100 мкВТ/см2).

Полученные результаты свидетельствуют, что контроль над параметрами излучения мобильных телефонов и временем его воздействия на у младших школьников представляют потенциальную опасность для здоровья детей данного возраста.

**Рекомендации по безопасному использованию мобильного телефона.**

Сейчас обсуждается вопрос, стоит ли вообще детям пользоваться мобильными телефонами. Существует предложение, чтобы дети, для своей же безопасности, не разговаривали долго, а их сеансы связи ограничивались бы максимум минутой.

Основная рекомендация одна - категорически не использовать ручные сотовые телефоны за исключением случаев, когда использование сотового телефона может спасти жизнь ребенку. Минимальный возраст ограничения - 16 лет. Однако исходя из того, что активное формирование и развитие головного мозга продолжается еще несколько лет, то и после 16-ти целесообразно воздерживаться от использования сотового телефона как можно дольше.

Поддерживая предупредительную стратегию Всемирной Организации Здравоохранения, рекомендовал распространить от имени Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений следующую информацию для населения об элементарных правилах безопасности и гигиены при обращении с сотовыми телефонами:

1. Рекомендовать не использовать сотовые телефоны детям и подросткам до 16 лет;

2. Избегать пользоваться сотовым телефоном без необходимости.

3. Исключить возможность использования детьми мобильного телефона.

4. Рекомендовать не использовать сотовые телефоны беременным, начиная с момента установления факта беременности и в течение всего периода беременности;

5. Рекомендовать не использовать сотовый телефон лицам, страдающим заболеваниями: неврологического характера, включая неврастению, психопатию, психостению, неврозы клиника которых характеризуется астеническими, навязчивыми, истерическими расстройствами, а также снижением умственной и физической работоспособности, снижением памяти, расстройствами сна, эпилепсия и эпилептический синдром, эпилептическая предрасположенность;

6. При использовании сотового телефона принимать меры по ограничению воздействия электромагнитного поля, а именно ограничить продолжительность разговоров, максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимально рекомендованный - 15 мин.), преимущественно использовать сотовые телефоны с гарнитурами и системами "свободные руки" ("hands free").

7. Стараться разговаривать по сотовому менее 3-4 мин, чаще заменяйте разговор на послание SMS-сообщений.

8. При покупке телефона выбирать модель с наименьшей мощностью излучения (в связи с этим предпочтительнее стандарт связи GSM 1800, чуть хуже 900).

9. Носить мобильник лучше в сумке, кармане верхней одежды или в руке.

|  |  |
| --- | --- |
| Заведующий ОЭУВиО филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» |   Гиндуллина И.И |
| Согласованно:Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районеНачальник территориального отделаУправления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе |   Потапкина Е.П |