**Влияние компьютерного излучения на организм человека**

Все приборы, работающие от электросети, оказывают влияние на окружающее их электромагнитное поле – физическое поле, которое взаимодействует со всеми телами, обладающими хотя бы минимальным электрическим зарядом. К таким телам принадлежит и человеческий организм. Наше тело вырабатывает немало электрических импульсов. Сигналы нервной системы, сокращения сердечной мышцы и ряд других функций осуществляются при помощи тока электрических импульсов по живым волокнам. Электромагнитное излучение от приборов создает возмущения в физическом поле. В настоящий момент общая «масса» таких возмущений уже стала критической и превратилась в своеобразный вид экологического загрязнения, который невозможно увидеть невооруженным глазом.

От каждого персонального компьютера исходит низкочастотное и радиочастотное электромагнитное излучение. По мнению Всемирной организации здравоохранения, оба типа волн являются канцерогенными – могут провоцировать рак. Кроме того, установлена взаимосвязь компьютерного излучения  и ряда болезней: [сердечнососудистые заболевания](http://simptom.net/disease/serdechnososudistaya_sistema_krov_i_krovoobrawenie/), [болезнь Альцгеймера](http://simptom.net/disease/nervnaya_sistema/bolezn_alcgejmera/), гормональные нарушения, [астма](http://simptom.net/disease/organy_dyhaniya/astma/), хроническая депрессия, заболевания нервной, иммунной и репродуктивной систем.

Единица измерения элетро-магнитного поля - миллигаусс (мГс), 2 мГс уже начинает плохо воздействовать на ваш организм. А если излучение ещё выше, и действует оно на вас много часов подряд – начинаются изменения в иммунной системе и повышается риск [развития раковых клеток](http://simptom.net/disease/onkologiya_i_novoobrazovaniya/). На расстоянии между телом и процессором в один метр на вас воздействует обычно от 2 до 5 мГс. На расстоянии 10 см и ближе, на вас воздействует от 4 до 20 мГс.

**Симптомы**

Электрические импульсы переносятся по нервным волокнам наших тел, собирая информацию рецепторов, передавая ее мозгу и обрабатывая её там. Сбой, происшедший на любом этапе работы этих импульсов, может обернуться потерей памяти и нарушением координации движений. По этому нервная система самая уязвимая перед воздействием электро-магнитного излучения. Сердце и вся сердечнососудистая система также очень уязвимы. Заметно страдают иммунитет и гормональный фон, состояние которых напрямую зависит от кровеносной системы. Под действием излучения в крови сокращается количество защитных клеток, что ослабляет иммунные функции. Заодно возмущения электромагнитного поля приводят к увеличению выработки гормона стресса – адреналина. Повышение уровня адреналина в крови оборачивается возрастанием нагрузки на сердце. Не считая этого, в крови сокращается количество кислорода – кровь густеет. Это, на первый взгляд незначительное, изменение заметно сказывается на либидо – половое влечение попросту снижается.

Сегодня многие исследователи говорят о том, что продолжительного, пускай и слабого, электромагнитного излучения достаточно, чтобы спровоцировать такие серьезные заболевания, как болезнь Альцгеймера или Паркинсона, рак, эректильную дисфункцию, а также всевозможные нарушения сна и памяти. Сильнее всего страдают от подобного негативного влияния, конечно, дети. И это еще одна причина, по которой стоит ограничивать время, проводимое подрастающим поколением перед экраном монитора. Электромагнитное излучение негативно влияет и на развитие плода, поэтому беременные женщины тоже находятся в группе риска.

Хуже всего на здоровье человека отражается регулярное использование компьютера, телевизора и микроволновой печи. Из всех электроприборов эта троица обладает самым сильным излучением и притом испускает волны СВЧ-диапазона. Монитор также создает серьезные электромагнитные возмущения. Производители техники знают об этой особенности, поэтому передняя часть монитора нередко получает защитное покрытие. А вот боковые и задние стенки – нет.

Симптомы электромагнитного облучения:

* Снизилась концентрация, возникли проблемы с памятью;
* Повышенная утомляемость;
* [Головокружение](http://simptom.net/content/pagesByDomainTags/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [головные боли](http://simptom.net/disease/nervnaya_sistema/golovnaya_bol/);
* Проблемы со сном;
* На коже [зуд и шелушение](http://simptom.net/content/pagesByDomainTags/%D0%B7%D1%83%D0%B4%20%D0%BA%D0%BE%D0%B6%D0%B8), сухость, щёки иногда начинают «гореть», стремительно появляются морщины;
* На слизистых оболочках (горла, носа) создаётся неприятное ощущение;
* В мышцах и конечностях появились болевые ощущения;
* Сердце стало биться чаще;

Далёкие последствия облучения – гораздо серьёзнее: воспаление лимфатических узлов, рождение больных детей, бесплодие (особенно [мужское](http://simptom.net/disease/muzhskie_zabolevaniya/male-infertility/)).

Всё это может свидетельствовать о развившейся у вас электромагнитной гиперчувствительности. Отметим, что этот диагноз пока признаётся не всеми учёными. Некоторые утверждают, что вышеназванные симптомы себе легко внушить. Тем не менее, к врачам всего мира всё чаще попадают люди с такими жалобами.

# Электромагнитное излучение от сотового телефона

Результаты измерений некоторых моделей сотовых телефонов, проведенных Центром **электромагнитной безопасности**, показали, что на расстоянии 5 см от антенны уровень плотности потока мощности составлял до 7 Вт/см, что в несколько тысяч раз превышает допустимую норму Госсанэпиднадзора в 100 мкВт/см и в 100 раз плотность теплового потока Солнца в ясный день на широте Москвы. Руководитель лаборатории **электромагнитных излучений** НИИ медицины труда Юрий Пальцев: "По сравнению с другой бытовой техникой мобильный телефон наиболее вреден. Ведь он вместе с излучающей антенной, создающей довольно большой поток **электромагнитных излучений** в момент разговора, располагается в непосредственной близости от головы. Поток волн с частотой от 400 до 1200 МГц облучает головной мозг, причем уровень плотности энергии довольно велик - несколько сот микроватт на квадратный сантиметр. Самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц. А это наиболее распространенный цифровой стандарт".  
Доцент МГУ Анатолий Королев: "Как показали наши собственные исследования, когда человек разговаривает по мобильному телефону, его мозг подвергается "локальному" перегреву. В тканях головного мозга есть отдельные микроскопические участки, способные поглотить довольно большую дозу **электромагнитного излучения**, под действием которого происходит тепловой перегрев, что может привести к раку мозга. Это подтвердили и эксперименты на животных: при увеличении доз высокочастотного излучения в их мозгу образовывались буквально сваренные участки".

**Профилактика**

Сегодня мы не можем отказаться от вычислительной техники, зато можем не забывать проветривать помещение, проводить как можно больше времени на свежем воздухе и не включать аппаратуру без необходимости. Тем, кто обновляет домашнюю технику, стоит проявить осторожность. Выбирайте устройства, которые соответствуют санитарным нормам и стандартам безопасности. Электромагнитное излучение уже давно не новость, поэтому добросовестные производители стараются свести его влияние к минимуму.

Владельцев ноутбуков и всех производных от них портативных устройств ждет неприятный сюрприз: вы рискуете больше всего. Ноутбуки оказывают на здоровье человека точно такое же влияние, как и стационарные ПК. Однако из-за того, что они располагаются намного ближе к человеку, воздействие сильнее и заметнее. Определенно стоит раз и навсегда отказаться от привычки ставить ноутбук на колени.

Чтобы свести к минимуму негативное влияние электромагнитного излучения от монитора, достаточно придерживаться простых правил:

1. Выбирая монитор, лучше отдать предпочтение жидкокристаллическому варианту. Излучение мониторов с электроннолучевой трубкой намного сильнее, чем у ЖК-аналогов.
2. Постарайтесь расположить монитор в углу. Стены будут поглощать электромагнитное излучение, которое испускают боковые и задние стенки.
3. Не забывайте выключать монитор, если отходите ненадолго от рабочего стола.
4. Использование специальных защитных экранов по-прежнему актуально, особенно если в семье есть дети.
5. Монитор должен стоять от вашего кресла не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки. Не придвигайте его слишком близко к лицу и не наклоняйтесь к экрану.
6. Следует максимально уменьшить длину проводов питания.
7. По возможности отдавайте предпочтение проводной технике, а не беспроводной.

Существует также ряд универсальных правил для работы за компьютером, которые помогут вам сохранить собственное здоровье и продлить срок жизни техники:

1. Системный блок должен располагаться как можно дальше от вас. Не ставьте компьютер рядом со спальным местом, а лучше вообще не располагайте компьютерный стол в спальне – это идеальный вариант, который, к сожалению, могут позволить себе далеко не все.
2. Не оставляйте компьютер включенным, если не используете его. И, соответственно, не включайте его без необходимости. Кроме всего прочего, это еще и уменьшит износ техники.
3. Старайтесь сократить время, которое вы проводите за компьютером. Если же ваша профессиональная деятельность проходит перед экраном монитора, как можно чаще прерывайте работу, чтобы немного пройтись или просто выпить чаю. В свое свободное время старайтесь не сидеть перед монитором.

### Полезные продукты против ЭМИ.

Своего рода защитой от радиации станут некоторые продукты и напитки:

* хорошим профилактическим напитком является красное вино (200 мл в сутки);
* селенсодержащие продукты - яйца, сердце, почки, печень, семечки подсолнуха; селен также предотвращает образование раковых опухолей;
* мармелад, варенье, желе и джемы, которые содержат пектин. Это вещество хорошо связывает радионуклиды и способствует их быстрому выведению из организма;
* йодированная и морская соль, которую вы можете использовать для приготовления пищи или добавлять в готовые блюда.