

ВЛИЯНИЕ СМАРТФОНА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Шкатулов В.А.

**Научный руководитель – Гапеева Т.М., старший преподаватель
Могилевский государственный университет продовольствия
г.Могилев, Республика Беларусь**

Активное использование смартфонов началось относительно недавно. Смартфон – это мобильный телефон, дополненный функциями карманного персонального компьютера. Наличие полнофункциональной операционной системы дает возможность не только осуществлять привычные телефонные разговоры, виртуально общаться, но и позволяет делать фотографии, создавать и просматривать видеоролики, быстро получать или передавать информацию через интернет, а также выполнять множество других различных действий. Человек пользуется смартфоном повсеместно – дома и на работе, в транспорте и на улице.

Однако чрезмерное использование смартфона может отрицательно влиять на здоровье человека, так как вызывает физические нарушения и наносит вред нервно-психическому состоянию организма. Известно, что у пользователей наблюдается воздействие на костно-мышечную систему, увеличивается нагрузка на глаза, возникает синдром компьютерного зрения, индуцированная потеря слуха. Излучение, исходящее из включенного смартфона, вызывает нарушения в работе наиболее чувствительных систем организма, прежде всего нервной, иммунной, эндокринной и репродуктивной (половой). При этом биологический эффект электромагнитного поля в условиях длительного, многолетнего воздействия может привести к развитию отдаленных последствий, включая дегенеративные процессы центральной нервной системы, крови (лейкозы), опухоли мозга, гормональные заболевания и др.

В работе проведен опрос студентов, в результате которого установлено, что 98% респондентов пользуются смартфоном, 40% пользуются гарнитурой, преимущественно наушниками. Выяснено, что 95% парней носят смартфоны в кармане брюк, 87% девушек носят смартфоны в сумках. Установлено, что во время сна 20% всех опрошенных размещают телефон под подушкой. 60% студентов признают, что более двух часов в день проводят с сенсорным экраном и, кроме того, на телефонные разговоры затрачивают от 30 минут до 1,5 часов. 35% опрошенных отметили, что чувствуют определенную необходимость постоянно быть на связи в социальных сетях. Установлено, что 18% пользователей испытывают головные боли и нарушение сна, 15% отмечают негативное воздействие на зрение, 6% ощущают ухудшение слуха и некоторый нагрев поверхности уха после длительного разговора по телефону.

Выяснено, что большинство опрошенных знают о рекомендациях по ограничению продолжительности разговоров и времени пользования сенсорным экраном, по соблюдению определенного расстояния от тела и, особенно, от головы, по выполнению специальных физических упражнений, однако не всегда придерживаются их.

Таким образом, установлено, что смартфон может негативно влиять на здоровье человека, но для снижения потенциального риска отрицательного его воздействия пользователю необходимо выполнять соответствующие рекомендации по его применению.