

Χρησιμοποιείς Tablet και smartphone; Τότε αυτό ΠΡΕΠΕΙ να το διαβάσεις....

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΟΧΗ:

Τα άτομα που κάνουν υπερβολική χρήση “έξυπνων” κινητών τηλεφώνων και tablet παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο οφθαλμολογικών προβλημάτων, σύμφωνα με προειδοποίηση που εξέδωσε ομάδα Βρετανών οπτικών.

Σύμφωνα με τα πορίσματα της έρευνας, στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 2.000 νέοι κάτω των 25 χρόνων, έδειξε ότι ένας νέος άνθρωπος περνάει περίπου επτά ώρες την ημέρα μπροστά απ μια οθόνη («έξυπνου» κινητού τηλεφώνου, υπολογιστή - ταμπλέτα ή και επίπεδων τηλεοράσεων τελευταίας τεχνολογίας), καθώς «τσεκάρει» το «έξυπνο» κινητό του τηλέφωνο, κατά μέσο όρο, 32 φορές την ημέρα.

Μάλιστα, η έρευνα έδειξε ότι το 43% των ατόμων έως 25 χρόνων αισθάνονται πίεση και άγχος όταν δεν έχουν πρόσβαση στο «έξυπνο» κινητό τους τηλέφωνο.

Σύμφωνα με τον χειρουργό οφθαλμίατρο, Κωνσταντίνο Κοψιδά, ο οποίος έχει εξειδικευθεί στις παθήσεις του αμφιβληστροειδούς και στους όγκους του οφθαλμού οι φορητοί υπολογιστές και τα νέας τεχνολογίας κινητά τηλέφωνα δημιουργούν τεσσάρα είδη ακτινοβολίας.

Καταρχάς παράγουν χαμηλής συχνότητας ακτινοβολία, γνωστή ως ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία (EMR) κατά τη διάρκεια της υπολογιστικής επεξεργασίας, όπως κάθε άλλη ηλεκτρονική συσκευή. Αυτή εκπέμπεται σε ποσοστό που έχει μετρηθεί εντός των αποδεκτών ορίων που έχει θέσει η Διεθνής Επιτροπή για την προστασία από τη μη-ιονίζουσα ακτινοβολία (ICNIRP).

Το δεύτερο είδος ακτινοβολίας που εκπέμπουν οι φορητοί υπολογιστές και τα «έξυπνα» κινητά είναι η υπέρυθρη ακτινοβολία -κοινώς θερμότητα- που εκπέμπουν τα εσωτερικά μέρη που έχουν ζεσταθεί, ενώ σε περίπτωση που έχουμε σύνδεση του tablet μέσω Bluetooth, WiFi ή γενικά μέσω ασύρματης σύνδεσης, εκπέμπεται ακτινοβολία λίγο μεγαλύτερης ραδιοσυχνότητας (RF) κοντά στην υπέρυθρη. «Για τις επιπτώσεις αυτής της ακτινοβολίας, οι επιστημονικές απόψεις δίστανται όσον αφορά στην γενικότερη υγεία, αλλά στο τελευταίο όργανο που θα μπορούσε να έχει επίπτωση, είναι ο οφθαλμός, μιας και αλλά όργανα έχουν πιο άμεση επαφή και απορροφούν μεγαλύτερα ποσοστά απ αυτή την ακτινοβολία», επισημαίνει ο κ. Κοψιδάς.

Σε ό,τι αφορά την ακτινοβολία της οθόνης που εκπέμπουν οι συσκευές νέας τεχνολογίας, αυτή σύμφωνα με τον κ. Κοψιδά, είναι ακίνδυνη, αφού μια οθόνη LCD δεν εκπέμπει ακτίνες X ή άλλη «επικίνδυνη» ιονίζουσα ακτινοβολία.

Όπως υποστηρίζει ο κ. Κοψιδάς «ένα αεροπορικό ταξίδι μας εκθέτει σε πολύ μεγαλύτερη ακτινοβολία τύπου B από όσο αν κοιτούσαμε ένα tablet συνέχεια και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας» και συνεχίζει λέγοντας ότι «αυτό που θα μπορούσε ένας φορητός υπολογιστής να προκαλέσει είναι ένα είδος παροδικής ξηροφθαλμίας, καθότι συνήθως προσηλωνόμαστε πολύ περισσότερο μπροστά σε ένα tablet απ' ό,τι σε ένα βιβλίο με λιγότερα "διαλείμματα" για να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας. Διαβάζοντας ένα βιβλίο βλεφαρίζουμε τουλάχιστον κατά τη διάρκεια του γυρίσματος μιας σελίδας σχεδόν αυτοματοποιημένα. Κι αυτό, γιατί το "βλεφάρισμα" αποτελεί διαδικασία βασική για την σωστή εφύγρανση του εξωτερικού τμήματος του οφθαλμού, αλλά ακόμα και αυτό μπορούμε να φροντίσουμε να το κάνουμε συνειδητά».

Ο κ. Κοψιδάς συμβουλεύει στους χρήστες έξυπνων τηλεφώνων και tablet να κάνουν τακτικά διαλείμματα, να τα κρατάνε σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση για

να ξεκουράζονται οι μύες των ματιών και να ανοιγοκλείνουν τα μάτια τους συχνά, προκειμένου να υγραίνονται όσο γίνεται καλύτερα.

«Φυσικά, όπως σε κάθε τι, καλό είναι να αποφεύγεται η αλόγιστη και υπέρμετρη χρήση» καταλήγει ο κ. Κοψιδάς.

Πηγές:athensmagazine - makeleio.gr