

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ В БЫТУ

В современном обществе практически во всех отраслях промышленности и в быту широко используется электромагнитная энергия. К источникам электромагнитных излучений относятся линии электропередач высокого напряжения, технические средства радиовещания, телевидения, спутниковая связь, радиотелефонные передающие станции и прочее. В повседневной жизни на человека воздействуют электромагнитные поля, создаваемые электробытовыми приборами и аппаратурой (микроволновые печи, индукционные плиты, беспроводное оборудование Wi-Fi, мобильные телефоны, нагревательная аппаратура, персональные компьютеры, фены, «теплые полы» и др.). И хотя вышеизложенное присутствует в нашей жизни уже много лет, лишь в последнее десятилетие получило распространение понятие «электромагнитный смог», под которым понимают всю совокупность электромагнитных полей и излучений от различных источников, которые, нередко превышая их уровни [1].

Электромагнитное излучение (ЭМИ) подобно радиации, не имеет ни вкуса, ни запаха, но человек встречается с ним каждый день, включая телевизор, компьютер, электробытовые товары, сотовая связь и т.д.. Чем комфортнее становится наша жизнь, тем больше в ней электрических приборов. Если раньше воздействию гигиенически значимых уровней электромагнитного излучения подвергался ограниченный круг людей, и это было в основном связано с их профессиональной деятельностью, то в настоящее время можно говорить о воздействии ЭМИ на все население [2].

Защита населения от вредного воздействия магнитных и электрических полей сегодня актуальна, как никогда. Соблюдение простых правил совместно с систематическим мониторингом среды обитания позволит не допустить превышения норм ПДУ излучений и не получить неприятных проблем, связанных со здоровьем.

В целом для эффективной защиты от электромагнитного излучения следует придерживаться следующих правил:

- Ограничивать время воздействия ЭМИ.
- Удаляться от источника излучения на максимальное расстояние.
- Использовать режимы работы с наименьшей мощностью.
- Минимизировать эксплуатацию высокочастотной техники.
- Не использовать устройства с широкой полосой частот.
- Уменьшать количество одновременно работающей бытовой техники.
- Применять при подключении приборов к электросети заземляющую шину.
- Устанавливать защитные экраны, металлические щиты, фольгу и пленку [1].

Особое внимание следует уделить внедрению в повседневную жизнь человека мобильной и беспроводной связи. Неоспоримые факты вредного влияния электромагнитного излучения на здоровье диктуют необходимость более углубленных исследований вредного влияния на организм человека с целью выявления ранних признаков болезни, разработки научно-обоснованных мер профилактики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Одинаев Ф.И. Электромагнитные излучения и здоровье человека / Ф.И. Одинаев, Ш.Ф. Одинаев, Ш.И. Шафиев, С.В. Шутова // Вестник ТГУ, – Томск: ТГУ, т.20, вып.6, 2015. – С. 1714-1717.
2. Garcia A.M., Sisternas A., Hoyos S.P. Occupational exposure to extremely lowfrequency electric and magnetic fields and Alzheimer disease: A metaanalysis // International Journal of Epidemiology. - 2008. - Vol.7(2). - P.341-343.