

# NHỮNG CÁCH SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI TRÁNH BỊ UNG THƯ

Tổ chức WHO đã công bố hôm 31/5/2011 rằng, điện thoại di động có thể gây ung thư não. Vậy làm thế nào để đảm bảo sức khỏe tốt nhất khi sử dụng điện thoại di động ?

>> Di động = thuốc trừ sâu, khói xăng pha chì...?

>> Sóng điện thoại di động: Vô hại hay nguy cơ với sức khỏe?

Điện thoại di động giao tiếp bằng sử dụng các tín hiệu trong phổ tần sóng vô tuyến. Các chùm tín hiệu RF (tần số vô tuyến) vô hình thâm nhập vào cơ thể con người khi thiết bị sử dụng và tiềm ẩn lâu dài có thể gây bệnh ung thư, cũng có khả năng ảnh hưởng đến chức năng nhận thức bộ nhớ như gây ra mất phương hướng và chóng mặt.

Dưới đây là cách phòng tránh để không ảnh hưởng sức khỏe khi sử dụng ĐTDD:

1. Cân bằng giữa sự an toàn và tiện lợi

Trong khi có nhiều nghiên cứu chỉ ra những tác dụng phụ của việc sử dụng ĐTDD, thì cũng có nhiều nghiên cứu bác bỏ ảnh hưởng tới sức khỏe. Điều này tạo ra một sự không chắc chắn và vì vậy, họ vẫn tiếp tục sử dụng nó, tăng cường sử dụng ĐTDD. Điều này cũng là dễ hiểu vì ĐTDD rất thuận tiện, chúng cho phép mọi người kết nối với nhau nhanh chóng và giữ cho mọi người liên lạc với thế giới.

Tuy nhiên, một cuộc thí nghiệm lớn với hơn 2-4 tỷ người trên thế giới cho thấy, 70-80% năng lượng của ĐTDD đã thâm nhập vào bộ não nhưng hậu quả lâu dài chưa được biết chính xác. Vì vậy, khi cân nhắc giữa sự thuận tiện và sự ảnh hưởng tới sức khỏe, người dùng nên cân bằng lại, nên giảm tiếp xúc với các sóng vô tuyến phát ra từ ĐTDD.

2. Quay lại dùng điện thoại có dây

Nên sử dụng điện thoại có dây để liên lạc thay cho điện thoại di động khi ở nơi làm việc, ở nhà,... Nên sử dụng điện thoại có dây cho các cuộc đàm thoại dài.

Ảnh minh họa: 247az.com.

3. Hạn chế các cuộc gọi quá lâu bằng ĐTDD

Đàm thoại quá lâu qua ĐTDD sẽ làm tăng tiếp xúc tín hiệu vô tuyến phát ra từ thiết bị với não người, thậm chí một cuộc gọi 2 phút cũng làm biến đổi hoạt động điện não. Vì vậy, bằng việc giảm thời gian sử dụng ĐTDD và dành cho việc sử dụng khi cần thiết, người dùng có thể giảm tác động tới não.

4. Sử dụng tai nghe để tăng khoảng cách giữa điện thoại và đầu của bạn

Cách tiếp cận tốt nhất để sử dụng ĐTDD là tăng khoảng cách giữa người dùng và sóng vô tuyến phát ra từ điện thoại. Khi đàm thoại, nên để điện thoại ở chế độ loa ngoài.

Sử dụng nhắn tin nhiều hơn là gọi điện cũng là cách để tránh điện thoại tiếp xúc gần đầu người. Tuy nhiên cũng không nên lạm dụng quá nhiều việc nhắn tin. Khi nhắn tin, gửi mail,... nên giữ điện thoại cách xa cơ thể người.

Nên để điện thoại trong cặp (túi xách), tránh xa khỏi cơ thể. Giữ điện thoại cách xa khi bấm số kết nối. Vì lúc đó điện thoại sử dụng bức xạ nhiều hơn so với thời gian đàm thoại. Vì vậy, hãy nhìn vào màn hình đến khi cuộc gọi được kết nối mới đưa lên nghe.

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nếu đàn ông để điện thoại trong túi quần có thể giảm tới 30% số lượng tinh trùng. Vì vậy, cần giữ điện thoại tránh xa khỏi tất cả các bộ phận quan trọng của người

(tim, gan,...).

#### 5. Đứng một chỗ khi gọi ĐTDD

Nếu bạn vừa gọi vừa đi chuyển, bức xạ nhiều hơn sẽ được phát ra vì điện thoại cần giữ cho liên lạc luôn được kết nối khi người dùng di chuyển. Điều này bao gồm cả đi bộ và đi trên xe. Khi người dùng di chuyển, điện thoại tiếp tục quét để giữ được kết nối khi vị trí thay đổi.

#### 6. Tắt điện thoại khi không sử dụng

ĐTDD khi ở chế độ chờ vẫn phát ra bức xạ, chỉ có tắt chúng đi thì bức xạ mới chấm dứt. Vì vậy, khi không cần dùng nên tắt điện thoại đi.

#### 7. Hãy cân nhắc có nên cho trẻ sử dụng ĐTDD hoặc hạn chế chỉ nên sử dụng trong trường hợp khẩn cấp

Hãy nhớ rằng, trẻ con nhạy cảm hơn với các bức xạ phát ra từ ĐTDD. Hộp sọ của trẻ thường mỏng hơn và bộ não đang phát triển. Vì chúng đang phát triển, các tế bào phân chia với tỉ lệ nhanh hơn, điều này có nghĩa rằng, ảnh hưởng của bức xạ có thể dẫn tới hậu quả nghiêm trọng hơn nhiều.

#### 8 Tìm kiếm các sản phẩm thiết kế để bảo vệ khi sử dụng ĐTDD

Có một số thiết bị trên thị trường được tạo ra vì mục đích đó, chẳng hạn, thiết bị bảo vệ EMF của điện thoại. Chúng có chip nhỏ hoặc các nút để giảm thiểu tác động của tín hiệu phát ra từ ĐTDD.