

**A mai modern világban rengeteg elektromos berendezés vesz minket körül a televíziótól a mobiltelefonon át a különböző jeladóig, magas feszültségű vezetékig. A technika vívmányai megkönnyítik életünket, és elégedettséggel töltenek el, de minden egyes készülék elektromágneses sugárzásokat bocsát ki magából, és ezek károsíthatják az emberi szervezetet.**

Környezetünkben természetes körülmények között létrejövő és mesterségesen létrehozott elektromos és mágneses terek találhatóak.

Az elektromágneses sugárzás természetes forrása a különböző meteorológiai jelenségek (pl.: villám) és a Föld mágneses tere, míg a mesterséges források az elektromos berendezések, hírközlés, távközlés, adatátvitel eszközei, elektromos vezeték, váltóáramforrások általi kibocsátás.

Az emberi szervezetet érő mesterségesen létrehozott elektromos, mágneses, és rádiófrekvenciás sugárzások okozta terheléseket a hétköznapi életben elektroszmognak nevezik.

A különböző technikai eszközök által kibocsátott sugárzások tartós behatás során olyan elváltozásokat okoznak a szervezetünkben, amelyek egy része egészségügyi kockázattal is járhat. Napjainkban a technika rohamos léptékű fejlődése következtében, sajnos már akarattunktól függetlenül is ki vagyunk téve a mesterségesen generált elektromágneses hatásoknak.

## **Milyen károsító hatásai vannak az elektroszmognak?**

Szervezetünk nagyon érzékeny az elektromágneses tér változásaira, gondoljunk csak a fronthatások okozta rossz közérzetre, vagy az időjárástól függő hangulatváltozásokra. Ezek magyarázata a légköri elektromosság változásaiban keresendő. Az elektroszmog szervezetre gyakorolt káros hatása egyre inkább bizonyított.

### **Az elektroszmog élettani hatásai:**

- Idegrendszeri: fejfájás, migrén, szédülés, hányinger, koncentrációs és tanulási zavarok, ingerlékenység, álmatlanság, depresszió, szorongás, fáradtság, gyengeség, izomgörcsök, zsibbadás.
- Szív-és érrendszeri: heves szívdobogás, ritmuszavarok, nyomásérzés a mellkasban, alacsony vagy magas vérnyomás, lassú vagy gyors szívverés, keringési zavar.
- Légzőrendszeri: arcüreggyulladás, hörghurut, asztma, tüdőgyulladás.
- Bőrgyógyászati: bőrkiütés, bőrgyulladás, viszketés, égő érzés, arc kipirulás.
- Szemészeti: fájdalom, égő érzés a szemben, romló látás.
- Emésztőrendszeri: emésztési zavarok, hasi fájdalom.
- Immunrendszeri: ellenálló képesség csökkenése, különböző rendellenességek, megbetegedések kialakulása.

- Egyéb hatások: pajzsmirigy problémák, szárazság az ajkaknál, nyelvénél, szájnál, szemnél, szomjúság, kiszáradás, orrvérzés, belső vérzés, megváltozott cukor anyagcsere, hajhullás, fájdalom a fogakban, a tömések környékén, romlott, csökkent szaglás, fülcsengés, meddőség, tartós hatás esetén, hosszabb távon daganatos megbetegedés kialakulása.

## **Hogyan védekezhetünk a káros hatások ellen?**

- Lehetőség szerint már építkezéskor (illetve tatarozáskor) eleve olyan anyagokkal dolgozzunk (speciális festékek, tapéták, elektromos vezeték stb.), amelyek gátolják az elektroszmogot, vagy - ha nincs más mód - utólag alkalmazzunk olyan eszközöket, amelyek segítenek a káros sugarak ún. harmonizálásában.
- Egészségünk megőrzése érdekében a leghatékonyabb védekezés, ha azon helyiségekben, ahol a legtöbb időt töltjük, lehetőség szerint mellőzzük az elektromos berendezések jelenlétét vagy kevesebb, műszaki cikket helyezünk el. Elsősorban olyanokat használjunk, amelyek a legkisebb elektromágneses sugárzást bocsátják ki.
- Alvó-és pihenő helyiségben, gyerek-, szobában lévő berendezéseket csak használat idején tartssuk bekapcsolt üzemmódban. Amikor befejeztük az internet böngészését, ne felejtjük el wifiadónkat is kikapcsolni.

- A nyugodt éjszakai pihenés érdekében a lehetséges áramforrásokat teljes mértékben kapcsoljuk ki, és ne aludjunk működő televízió, rádió, MP3-lejátszó, vagy számítógép, laptop mellett. Ne hagyjuk őket még készenléti helyzetben sem.
- Ágyunk, így fejünk közvetlen közelében se legyen semmilyen áramforrás (konnektor, működésben lévő elosztó, mobiltelefon, laptop). Ezeket tegyük minél messzebb az ágyunktól, legjobb, ha a hálósobából is kivisszük őket.
- A mobiltelefon használatát csökkentjük a szükséges minimumra, azonban, ha ez nem lehetséges, mert például munkaeszközként funkcionál, headset használata javasolt.
- A mobiltelefont, amikor csak lehetséges, hangosítsuk ki ahelyett, hogy a fülünkhöz tartanánk. Ha nyugodt, nem nyilvános helyen tartózkodunk, lerakhatjuk a közelünkben, és beszélgethetünk is ily módon.
- Mobiltelefonunkat tartsuk inkább a táskánkban, vagy a hátizsákunkban, mint a nadrág-, vagy ingzsebünkben.
- Internet elosztók, Wi-fi routerek, mikrohullámú antennák és átjátszók közelében ne tartózkodjunk.
- Kerüljük a mikrohullámú sütő használatát, vagy ha ez nem megoldható, akkor kevesebbszer használjuk. Működése során ne tartózkodjunk a sütő közvetlen közelében, ha sérült a borítása, vagy nem tökéletes az ajtó záródása, ne használjuk azt tovább.

- Lehetőleg ne lakjunk, vagy hosszabb ideig ne tartózkodjunk olyan lakásokban, épületekben, amelyek magasfeszültségű vezetékek vagy áramelosztó állomások közelében vannak.
- Szervezetünk ellenálló és védekező képességének, immunrendszerének erősítése érdekében táplálkozunk egészségesen, mozogjunk és tartózkodjunk sokat a szabadban.

Nincsenek minden kétséget kizáró bizonyítékok arra, hogy az elektromágneses tereket gerjesztő készülékek károsítják egészségünket, a szakemberek mégis óvatosságra intenek, kevésbé ismert ugyanis a különböző készülékek elektromágneses tereinek együttes hatása.

#### **Az elővigyázatosság elve alapján a legjobb védekezés a megelőzés.**

A fő veszély ott leselkedik, ahol a legtöbbet tartózkodunk, így a védekezés otthonunkban (a hálósobában, a gyerekszobában), és a munkahelyünkön is nagyon fontos.

**Somogy Megyei Kormányhivatal  
Népegészségügyi Főosztály**

**2017.**



SOMOGY MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

## **Tájékoztató az elektromágneses terek egészségügyi hatásairól**

