

# S mobitelima oprezno



**U blagdansko vrijeme naglo se povećava ionako velik broj poslanih poruka i poziva pa postaje opravdano pitanje utjecaja mobitela na zdravlje. No mobilni telefoni nisu jedini izvor zračenja**

**D**anas živimo u pravom okruženju takozvanih neionizirajućih elektromagnetskih (EM) polja kojima smo svakodnevno izloženi. To su polja ispod dalekovoda visokog napona, kontakti vodovi električne željeznice, antene baznih postaja, radarskih sustava, televizijskih i radijskih postaja, ali i mikrovalne pećnice, mobilni telefoni, bežični internet, bežični telefoni, daljinski upravljači, indukcijske ploče za kuhanje, kao i protuprovalni sistemi te uređaji za dijagnostiku i terapiju u medicini.

Naravno, s obzirom na takav okoliš, opravdano se postavlja pitanje o zdravlju. Za početak, spomenimo da su mjerenja osnova za praćenje izloženosti populacije. Stručnjaci tehničkog usmjerenja najmjerodavniji su u iskazu sukladnosti izmjerenih vrijednosti s onima propisanim. Brojni znanstvenici na međunarodnoj i nacionalnoj razini sudionici su istraživanja iz ovog područja ili ih prate. Na temelju njih se u skladu s novoutvrđenim znanstvenim spoznajama predlažu izmjene i dopune nacionalnih zakonodavnih odredbi. Stručnjaci u regulatornim tijelima zdravstvenog sustava, liječnici specijalisti medicine rada i liječnici specijalisti u zavodima za javno zdravstvo prate rezultate studija te na temelju njih poduzimaju mjere edukacije i zdravstvene zaštite populacije o kojoj skrbe.

Radi zaštite najosjetljivijih skupina stanovništva, posebno djece i mladih koji su u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja, definirana su takozvana područja povećane osjetljivosti (škole, vrtići, bolnice, domovi za starije i ne-

moćne te slično) s najstrožim vrijednostima za predviđenu izloženost tijekom 24 sata na dan. Za provođenje mjera zaštite od neionizirajućeg zračenja nadležno je Ministarstvo zdravstva.

## Proračuni, dozvole i mjerenja

Mjerenja provode ovlaštene mjeritelji pod nadzorom Hrvatske akreditacijske agencije. Za rezultate mjerenja ocjenjuje se sukladnost u odnosu na referentne granične razine zračenja. Uz kontrole prije postavljanja izvora (primjerice, antena za mobilne operatore) provode se i one nakon puštanja izvora u rad te redovite kontrole tijekom njegova rada. Nijedan izvor elektromagnetskog polja ne može biti postavljen ako prethodno nije napravljen proračun razdiobe, nisu ishodovane dozvole i obavljena mjerenja nakon postavljanja.

Učestalo se u medijima piše o utjecaju mobitela na naše zdravlje, a ta tema posebno postaje aktualna tijekom mjeseci kad se mobiteli koriste i više od uobičajenog, primjerice za božićnih i novogodišnjih praznika. Dakle, agencija Svjetske zdravstvene organizacije IARC (Međunarodna agencija za istraživanje raka) u svibnju 2011. klasificirala je upotrebu mobitela kao mogući karcinogen skupine 2B. Drugim riječima, to znači da pripada skupini onih proizvoda koji su moguće kancerogeni za ljude. Točno značenje 2B klasifikacije podrazumijeva jednu od sljedećih mogućnosti:

- ograničeni dokazi za karcinogenost kod ljudi i nedovoljni dokazi o karcinogenosti kod eksperimentalnih životinja ili
- neodgovarajući dokazi za karcinogenost kod ljudi i dovoljni dokazi o karcinogenosti kod životinja ili
- neodgovarajući dokazi za karcinogenost kod ljudi i nedovoljni dokazi za karcinogenost kod eksperimentalnih životinja, ali postoji dokaz utjecaja na temelju, primjerice, istraživačkih modela (promjene na razini fizioloških procesa, molekula ili stanice).

## Čuvajmo djecu i mlade

Međunarodna agencija za istraživanje raka klasificirala je izloženost radiofrekvencijama elektromagnetskih polja kao mogući karcinogen za ljude na temelju ograničenih rezultata istraživanja kod ljudi i nedovoljnih dokaza iz drugih vrsta istraživanja. Pritom je jasno naglašena važnost promocije preventivnih mjera posebno za djecu i mlade te nastavak istraživanja utjecaja tog okolišnog čimbenika na zdravlje. Preventivno se preporučuje:

- izbjegavanje neumjerene upotrebe mobilnih uređaja (posebno tijekom intenzivnog rasta i razvoja)
- izbjegavanje spavanja pokraj uređaja koji su izvor elektromagnetskih polja,
- izbjegavanje kontinuiranog nošenja takvih uređaja uz tijelo
- upotreba slušalica tijekom telefoniranja
- komunicirati tekstualnim porukama umjesto telefonskim razgovorima kada je to moguće.

Kontinuirana edukacija cjelokupne populacije osnova je prevencije štetnih utjecaja iz okoliša na zdravlje.

## Skupine po IARC klasifikaciji

- Skupina 1 - Karcinogeni za ljude
- Skupina 2A - Vjerojatno karcinogeni za ljude
- Skupina 2B - Moguće karcinogeni za ljude
- Skupina 3 - Ne mogu se klasificirati
- Skupina 4 - Vjerojatno nisu karcinogeni za ljude



Autorica članka  
dr. sc. **Matijana Jergović**, dr. med.,  
voditeljica Odjela za procjenu rizika,  
NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

**Agencija Svjetske zdravstvene organizacije IARC klasificirala je upotrebu mobitela kao mogući karcinogen skupine 2B**

PRVI ORALNI SPREJ S MELATONINOM



NOVO

nutriPHARM



MELATONIN  
RAPID

ORALNI SPREJ  
za bolju apsorpciju

ZA BRŽI I LAKŠI SAN

DODATAK PREHRANI,  
sa sladilom  
Sprej za oralnu primjenu, 12 ml

nutriPHARM  
MELATONIN  
RAPID

ZA  
60  
MINUTI  
MIRNO

- ✓ 4 puta učinkovitiji oblik\*
- ✓ nova generacija proizvoda za spavanje
- ✓ počinje djelovati već nakon 5 minuta
- ✓ ne izaziva navikavanje
- ✓ praktičan i siguran

DA ZASPITE BRZO, SPAVATE MIRNO  
I PROBUDITE SE ODMORNI.



\*Apsorpcija Melatonin Rapid spreja započinje unutar prvih 5 minuta nakon kojih već postiže 4 puta veću koncentraciju melatonina u krvi u usporedbi s tabletama.

Melatonin doprinosi skraćivanju vremena potrebnog da zaspite, a koristan učinak se postiže uzimanjem 1 mg melatonina kratko prije spavanja.

BESPLATNI INFO TELEFON 0800 301 302 SAMO U LJEKARNAMA

www.nutripharm.hr