

## С мобильным телефоном можно спать спокойно? | Peut-on dormir tranquille avec un portable au chevet?

Автор: Ольга Юркина, [Базель](#) , 06.10.2010.



Не слишком ли много мы разговариваем по сотовому? ([alterinfo.net](#))

Ученые Базельского университета исследовали влияние электромагнитного излучения сотовых телефонов и беспроводного Интернета на сон человека и заключили, что опасность преувеличена.

Les rayonnements de téléphones mobiles ne perturbent pas le sommeil, selon les spécialistes de l'Institut tropical et de santé publique de l'Université de Bâle qui ont réalisé une étude de grande envergure dans la région.

Peut-on dormir tranquille avec un portable au chevet?

Хотя на данный момент не существует научных доказательств того, что электромагнитное излучение мобильных телефонов и беспроводных сетей опасно для здоровья, многим загадочные высокочастотные волны не дают спать спокойно. В прямом и переносном смысле слова: ведь особенно часто их подозревают именно в нарушениях сна. Действительно, некоторые исследования, проведенные в

лабораториях при медицинских центрах, специализирующихся на изучении проблем бессонницы, показали: сильное электромагнитное излучение в течение дня и перед сном может спровоцировать изменения активности головного мозга. Эти факты укрепили всеобщее убеждение в негативном влиянии на сон электромагнитных волн, которому специалисты из университета Базеля не захотели поверить на слово.

В своем исследовании, проведенном при поддержке Национального фонда Швейцарии в рамках программы «Неионизирующая радиация – окружающая среда и здоровье», Мартин Рёосли и его команда из Швейцарского института тропиков и общественного здоровья при Базельском университете поставили под вопрос зловерное влияние электромагнитных излучений мобильных телефонов на сон человека. Ученые провели опрос среди 1 375 жителей региона и проанализировали данные о качестве их сна. Результаты, опубликованные в журнале «Radiation Research», получились любопытными.

В частности, базельских специалистов интересовало, как часто в повседневности человек подвергается воздействию электромагнитных волн – сколько минут в день звонит по беспроводным телефонам, оставляет ли мобильный телефон у изголовья кровати на ночь, регулярно ли путешествует в поездах.

Затем, на основании ответов, ученые высчитали интенсивность электромагнитного облучения опрошенных с помощью специальной формулы. «Например, люди, ежедневно использующие скоростные поезда, подвергаются гораздо большему воздействию электромагнитных волн от телефонов и аппаратов других пассажиров», - объяснил Мартин Рёосли.

Согласно результатам исследования, не существует прямой связи между интенсивностью электромагнитного облучения и качеством сна или проблемой бессонницы. Другими словами, даже те, кто подвергается интенсивному воздействию электромагнитных волн ежедневно, совсем необязательно страдают от нарушений сна. Общая усталость в течение дня также не связана с частотой использования мобильного телефона или постоянной близостью к другим источникам электромагнитного излучения, как, например, беспроводная связь или телефонные провода.

Правда, исследователи обратили внимание на некоторые неточности в ответах, которые могли «повредить» расчетам. С разрешения 470 участников эксперимента ученые проверили указанную ими информацию о продолжительности разговоров по телефону у операторов связи и установили, что данные не соответствовали реальности. Так, вместо 46,5 минут в среднем в неделю, согласно указаниям в анкете, участники опроса на самом деле разговаривали в среднем только 28,8 минут в неделю. Но «поправка» не изменила выводов исследователей.

В то же время, замечает Мартин Рёосли, полученные результаты не дают окончательного ответа на вопрос, влияют ли электромагнитные излучения мобильных телефонов на сон человека. Нельзя исключать, что некоторая часть населения особенно чувствительна к электромагнитным волнам. Зато, благодаря формуле, разработанной базельскими специалистами, стало возможно объективно вычислить интенсивность облучения, которым подвергается человек. Открытым, правда, как и ранее, остается вопрос о том, как могут отразиться излучения, ставшие частью повседневности, на здоровье и самочувствии человека.

[университет базель](#)

[базельский университет](#)

Статьи по теме

[В Skype слышно лучше, чем в телефоне](#)

[Цюрих запретит школьникам пользоваться электроникой](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/10588>