

# Elektronik cihazlardaki tehlike 'mavi ışık'

Prof. Dr. Bektaş Murat Yalçın, elektronik cihazların ekranından yansıyan mavi ışığın ciddi göz, hafıza, öğrenme problemleri ve depresyona sebep olabileceğini söyledi.

Yayın Tarihi : 29 Eylül 2017 Cuma (oluşturma : 20.09.2019)

Elektronik cihazların göz problemleri, obezite, enfeksiyon, depresyon gibi bir çok sağlık sorununa neden olduğunu belirten Prof. Dr. Bektaş Murat Yalçın, özellikle elektronik cihazların ekranından yansıyan mavi ışığın ciddi göz, hafıza, öğrenme problemleri ve depresyona sebep olabileceğini söyledi.

Elektronik cihazlardaki tehlike, 'mavi ışık' Elektronik cihazların göz problemleri, obezite, enfeksiyon, depresyon gibi bir çok sağlık sorununa neden olduğunu belirten Prof. Dr. Bektaş Murat Yalçın, özellikle elektronik cihazların ekranından yansıyan mavi ışığın ciddi göz, hafıza, öğrenme problemleri ve depresyona sebep olabileceğini söyledi.

Elektronik cihazların insan sağlığı üzerine etkisi konusunda önemli açıklamalarda bulunan Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bektaş, elektronik cihazların kullanımı noktasında insanların dikkatli olması gerektiğini söyledi. Çocukların belli bir yaşa kadar elektronik cihaz kullanımının sınırlandırılması gerektiğini belirten Yalçın, 3 yaşına kadar çocukların elektronik cihaz kullanmaması gerektiğini söyledi. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı'nın telefonun çocuklar için kanser riski taşıyabileceğini açıkladığını ifade eden Yalçın, dünyadaki çoğu otoritenin çocukların cep telefonu kullanma yaşını 14 olarak açıkladığını söyledi.

## BAZ İSTASYONLARI VE MİKRODALGA ENERJİ

Elektronik cihazların sağlık üzerine etkisinin merak edilen bir konu olduğunu belirten Prof. Dr. Bektaş Murat Yalçın, "Ülkemizde 73 milyondan fazla abone var. Akıllı telefon kullananların sayısı ise 40 milyonun üzerinde. İnsanlar, bu kadar çok kullanılan bir aracın insan sağlığına olan etkilerini merak ediyor. Bu konuyla ilgili tartışılması gereken ilk konu baz istasyonları. Yüksek gerilim hatları ilk yapıldığında, insan sağlığına etkisinin olmadığı söylenmişti. Daha sonra yüksek gerilim hatlarının altında oturan insanlarda lösemi hastalığı görüldüğü tespit edildi. Baz istasyonlarının da sağlık üzerine bir etkisinin olmadığını söylüyorlar. Baz istasyonları iletişim kurabilmek için mikro dalga enerjisi kullanıyor. Mikro dalga enerjinin iki tipi var. Bunlardan bir tanesi termal enerji. Bu hepimizin bildiği mikro dalga fırında her hangi bir yiyeceği ısıtan ısı. Diğer bir tipi ise mikrodalga enerjisi. Asıl kimyasal olan enerji bu. Bu enerjinin etkilerinden biri, hücrenin iç kimyasını bozabiliyor olması. Hücre zarı ve hücre DNA'sı üzerine etkileri var. BTK bunun için belli koruyucu önlemler almaya çalışıyor. Ama bu ülkeden ülkeye çok değişiyor. Dünyada baz istasyonları enerji seviyesi en düşük olan İsviçre'dir. Ülkemiz biraz daha orta sıralarda yer alıyor. Baz istasyonu yakınında yaşayan insanlarda baz istasyonlarından kaynaklı ortaya çıkan hastalıklarla ilgili şimdiye kadar ortaya konan bilimsel bir

veri yok. Ama baş ağrısı, yüksek tansiyon gibi bazı durumlarda artış olduğuna dair veriler var” dedi.

### **“3 YAŞINA KADAR ‘SIFIR’ EKRAN”**

Cep telefonun vücuda az temas etmesi gerektiğini söyleyen Yalçın, “Cep telefonunu uzun bir şekilde vücudunuza dayalı olarak kullandığınızda buradan gelen enerji yüzünüze ve kafatasınıza yansıyor. Bundan en fazla etkilenenler ise çocuklar oluyor. Çünkü çocukların kafa tasındaki kemik kalınlığı bir erişkine göre 1/4’dür. Erişkinler bu durumdan daha az etkilenirken çocuklar bundan daha fazla etkilenir. Özellikle 5 yaş altı çocuklar. Cep telefonu kullanımında en fazla dikkat edilmesi gereken konulardan biri küçük yaştaki çocuklarla cep telefonu görüşmesinin sağlanmaması. Bununla birlikte bizim temel politikamız üç yaşına kadar sıfır ekrandır. Sıfır cep telefonu, sıfır televizyon ve sıfır bilgisayardır” diye konuştu.

### **“EKRANLA KİŞİNİN ARASINDA EN AZ 30-40 SANTİMLİK BİR MESAFE OLMAK ZORUNDA”**

Elektronik cihazların kullanımında en çok karşılaşılan problemin ortopedik problemler olduğunu ifade eden Yalçın, “Üç yaşından sonra bizim en fazla karşılaştığımız problemlerden bir tanesi kullanılan aletin özelliğine bağlı olarak karşılaşılan ortopedik problemlerdir. Özellikle bel, sırt, omuz ve ense ağrıları çok sık olarak görülmekte. Bu durum kullanılan alete uygun mesafeden uygun pozisyonda bakmamaktan kaynaklanıyor. Ekranla kişinin arasında en az 30-40 santimlik bir mesafe olmak zorunda. Mümkün olduğunca ekrana ya dik ya da biraz yukarıdan bakmak gerekir. Aşağıdan bakmamak gerekir. Klavye ile elin paralel olması lazım. İçe dönük olmaması lazım. Maususu tam olarak kavramamız gerekir. Bunlar olmadığı taktirde duruşa bağlı olarak ciddi ortopedik problemler ortaya çıkıyor” şeklinde konuştu.

### **“EKRANA ODAKLANILDIĞI İÇİN ÇOCUK DOYDUĞUNUN BİLE FARKINA VARMIYOR”**

Elektronik alet kullanımının çocuklar açısından en büyük problemlerden bir tanesinin obezite olduğunu vurgulayan Yalçın, “Ülkemizde yapılan çok ciddi bazı çalışmalara göre; bir çocuk ortalama iki saatten fazla bilgisayar ve televizyon karşısında vakit geçiriyorsa obez olma riski çok yüksek. Bir diğer unsur çocuklar ekran başındayken bir şeyler atıştırmak istiyor. Dolayısıyla ne yediklerini bilmiyorlar. Ekrana odaklanıldığı için çocuk doyduğunun bile farkına varmıyor. Çocuklar uyku saatlerini geçiriyor. Kayseri’de çocuklar üzerine yapılan bir araştırmaya göre çocuklar 10 saatten az uyuyorsa obez olma eğilimindedir. Çocuk uykusundan feragat ederek bilgisayarla zaman geçiriyorsa bir şekilde hormonal dengesini engelliyor. Biz gündüz ışık almak gece ise almamak zorundayız. Burada önemli olan melatonin hormonu. Bu hormonda değişiklik veya azalma olursa bu bizim; iştahımızı, insülin dengemizi her şeyimizi etkiliyor. Çocuk obezitesinin ortaya çıkmasındaki önemli etkenlerden biri de bu ritmin bozulmuş olmasıdır. Bu nedenle ebeveynler çocukların uyku saati konusunda biraz hassas olmaları gerekir” dedi.

### **“BİLGİSAYAR BAŞINDA İKİ SAAT GEÇİREN BİR İNSANIN İQ’SU CİDDİ ŞEKİLDE AZALYOR”**

Çocukların uykusuz kalmaması gerektiğini belirten Yalçın, “Uykusuzluğun getirdiği bazı sorunlar var.

Uykusuzluk çocukların akademik başarılarını etkiliyor. Çocuklardaki hafıza bölümünü etkilediği gibi yeni bir şeyler öğrenme de ortadan kalkıyor. İngiltere'deki bir araştırmaya göre bilgisayar başında iki saat geçiren bir insanın IQ'su ciddi şekilde azalıyor. Belli bir süre için bilişsel fonksiyonlarınızı kullanamıyorsunuz. Onun için bu sürelerin ciddi şekilde azaltılması gerekiyor" diye konuştu.

## **"ELEKTRONİK BİR ALET KULLANIRKEN GÖZÜMÜZÜ KAPATMAYI UNUTUYORUZ"**

Çocuklarda karşılaşılan diğer bir sorunun göz problemleri olduğunu dile getiren Yalçın, "Çok aşırı bilgisayar kullanmada göz kuruluğu, göz yorgunlukları ve miyopi gelişebiliyor. Göz kuruluğunun nedeni elektronik bir alet kullanırken gözümüzü kapatmayı biraz unutuyoruz. Aslında bunu çok yapmamız gerekiyor. Normalde yarım saatlik bir bilgisayar kullanımından sonra muhakkak 5 dakikalık bir dinlenme yapmamız lazım. 6 metre civarı bir uzaklığa gözlerimizi odaklayıp bakmamız gerekiyor. Yakını görüp de uzağı görememizin en büyük nedenlerinden bir tanesi elektronik alet kullanımı. Bunun sebebi gözün dışarıda bir şeylere odaklanmayı ihmal etmesidir. Çocuklar dışarı çıkıp başka şeylere baktıklarında miyopi ortadan kalkıyor. Araştırmalara göre yeni nesilde miyopi de çok ciddi bir artış gösterecek" şeklinde konuştu.

## **"KULAKLIKLAR DIŞ FIRÇASI GİBİ HİJYENİK OLMALI"**

Son zamanlarda enfeksiyon sorunu ile karşılaşıldığını söyleyen Yalçın, "Son zamanlarda piyasaya sürülen akıllı telefonların büyük bir kısmı kulaklıkla kullanılıyor. Bunların hijyeni konusunda herhangi bir bilgi yok. Yapılan bir araştırmada, bunlarda ciddi patolojik mikroorganizmalar ürediği belirtiliyor. Bu da kulak enfeksiyonlarına neden oluyor. Gençler arasında bunların değiş tokuşu yapılıyorsa birbirlerine mikrop geçmesi söz konusu olabilir. Bunların diş fırçası gibi hijyenik olarak kabul edilmesi gerekir. Burada diğer bir sorun sesin direk olarak kulağa verilmesidir. Kulak belli bir sese kadar kendini koruyabiliyor. Devamlı olarak vererseniz kulağın işitme seviyesinde ciddi azalma sağlayabilirsiniz. Uzun süre, yüksek seste müzik dinlemek işitme kaybına neden olabiliyor" dedi.

## **MAVİ IŞIK**

Mavi ışığın akıllı telefon, bilgisayar ve diğer bazı elektronik cihazların ekranlarından geçen ışık olduğunu belirten Yalçın, "Bu oldukça yüksek enerjili görülebilen bir ışıktır. Bunun bazı olumsuz etkileri var. Bu ışık zaman içerisinde gözün iç kısmındaki sinir tabakasında, retinada, ciddi tahribat yapabiliyor. Daha sonra bunlar yaşa bağlı olarak katarakt dediğimiz bazı göz problemlerine yol açıyor. Bunun için kullanımın sınırlandırılması gerekiyor. Gün içerisinde ihtiyaç olduğu kadar kullanılması gerekir. Akıllı telefon sahibi olan insanın yatmadan önce yaptığı son şey genelde telefonuna bakmak. Çoğu kişinin yataktan kalktıktan sonra yaptığı ilk şey de telefonuna bakmak. Bu ışığa çokça maruz kalıyoruz. Bunu fazla kullanınca ne yapıyor? Öncelikle hafızamızı etkiliyor. Yeni birşeyler öğrenmemizi etkiliyor. Eğer uykusuz kalırsak biriken nörotoksinler bir sonraki günün uykusunu da etkiliyor. Bir süre sonra melatonin seviyesinin aşağıya çekildiğini görüyoruz. Buna bağlı olarak depresyon gelişebiliyor. Aynı şekilde buna bağlı olarak obezite gelişebiliyor. Teknoloji vazgeçilmez bir şey ama bunu dikkatli kullanmamız gerekiyor" diye konuştu.

## KANSER

Bu etkilerin içerisinde en çok konuşulması gereken şeyin kanser olduğunu belirten Yalçın, "Cep telefonun kanser yapıp yapmadığı insanların merak ettiği bir soru. Bu konuda en önemli çalışma 2010 yılında Danimarka'da yapıldı. 360 bin kişi üzerinde yapılan bir çalışma. Bu araştırmada cep telefonu ile beyin kanseri arasında doğrudan bir bağlantı kurulamamış. Bu çalışmanın kendine göre zayıflıkları var. Araştırmada ne kadar süre cep telefonuna maruz kalındığı çok dikkate alınmamış. Cep telefonu kullanım süresi 13 yıl olarak belirlenmiş ve çalışmaya katılanların büyük bir kısmı erişkin. Yani gençler ve çocuklarda telefon kullanımının etkileri konusunda herhangi bir bilgimiz yok. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı 2011 yılında mobil telefon kullanımının özellikle çocuklar için kanser riski taşıyabileceğini iddia etti. Çoğu otorite çocukların cep telefonu kullanma yaşını 14 olarak açıklıyor. 14 yaşından önce çocukların telefonla tanıştırılmaması gerektiği ve 14 yaşından sonra da belli kurallara dahil olması gerektiği belirtiliyor" şeklinde konuştu.

### **"FAZLA ELEKTRO MANYETİK ENERJİ GEREKTİREN BODRUM ASANSÖR GİBİ YERLERDE KONUŞULMAMALI"**

Cep telefonu kullanımına karşı önerilerde bulunana Yalçın, "Cep telefonun hayatımızdan çıkartamayacaksak ne yapmamız gerekir. Yapılacak en önemli şeylerden bir tanesi vücudunuza cep telefonunun temas etmemesi. Bir çantanın içerisinde taşıma ile daha emniyetli olabilir. Eğer konuşacaksanız, kulağınıza dayayarak konuşmayın. Hopörlerle konuşun. Konuşmanızın süresini kısaltın. Süreyi uzattıkça vücudunuzun maruz kalacağı enerji miktarı artıyor. Fazla elektro manyetik enerji gerektiren bodrum asansör gibi yerlerde konuşulmasından kaçınılması gerekir" dedi.

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Elektronik cihazlardaki tehlike 'mavi ışık'**