|  |  |
| --- | --- |
| **คำนำ**  เนื้อหาภายในเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลรักษาและป้องกันตัวเองจากอันตรายของโทรศัพท์มือถือ เพื่อให้ผู้คนในยุคนี้สมัยนี้ที่เสพติดโทรศัพท์มือถือได้อ่าน และไม่ควรมองข้ามว่า สิ่งเล็กๆ ใกล้ตัว อาจจะกลายเป็นภัยอันตรายที่ยิ่งใหญ่มาสู่ตัวเอง หวังว่าผู้อ่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะนำประโยชน์จากสมุดเล่มเล็กเล่มนี้ไปใช้ ไม่มากก็น้อย | ***โทรศัพท์มือถือ ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม*** |
| นอกเหนือไปจากอวัยวะครบ 32 ประการในร่างกายคนเราแล้ว ปัจจุบันดูเหมือนว่า“โทรศัพท์มือถือ” กำลังจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของคนยุคโลกาภิวัฒน์ที่จะขาดเสียมิได้ เพียงแต่ว่าอวัยวะส่วนนี้โดยมาก จะเริ่มงอกเงยขึ้นมาในช่วงที่เป็น “วัยรุ่น” ซึ่งข้อดีของโทรศัพท์มือถือก็มีอยู่ไม่น้อย อาทิ ทำให้เราสามารถสื่อสารถึงกันและกันได้ตลอดเวลา และแทบทุกสถานที่ ทำให้เราสามารถโทรนัดสถานที่ หรือโทรเรียกช่าง/บริษัทประกันมาได้ทันท่วงที เมื่อรถเสีย รถชนบนทางด่วนหรือในบางสถานที่ที่ไม่มีโทรศัพท์สาธารณะ ฯลฯอย่างไรก็ดี สิ่งใดมีคุณอนันต์ สิ่งนั้นก็มักมีโทษมหันต์ด้วย หากผู้ใช้ | นำไปใช้ในทางที่ผิด หรือใช้ไม่เป็น โทษของโทรศัพท์มือถือได้ก่อให้เกิดโรคใหม่ๆ หลายประการ ดังนี้  **โรคเห่อตามแฟชั่น** นิยมเปลี่ยนมือถือไปตามแฟชั่นเพื่อให้อินเทรน ดูทันสมัย ไม่ตกรุ่น  **โรคทรัพย์จาง** ดิ้นรนหาเงินเพิ่มหรือไปกู้หนี้ยืมสินมาซื้อมือถือ ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นจากค่าโทรศัพท์และค่าบริการต่างๆ  **โรคขาดความอดทนและใจร้อน** เพราะความสะดวกสบายในการใช้โทรศัพท์มือถือ ที่ว่าตรงไหนก็ได้ เวลาใดก็ได้ กดปุ๊บติดปั๊บนี่เอง ทำให้หลายๆ คน |
| กลายเป็นคนที่ทนรอใครนานไม่ได้ หรือไม่ยอมทนแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ  **โรคขาดกาลเทศะและมารยาท** เช่น การใช้โทรศัพท์เวลาประชุม อาจเป็นการรบกวนผู้อื่นในเวลานอน เวลารับประทานอาหาร เวลาพักผ่อน หรือเป็นวันหยุด กำลังใช้เวลาอยู่กับครอบครัว เป็นต้น  **โรคขาดมนุษยสัมพันธ์** หากวันไหนไม่ได้โทรศัพท์ไปหาเพื่อน ก็อาจจะเกิดอาการเฉาหรือเหงาหงอย โดยไม่คิดจะมีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่นหรือคนที่อยู่รอบข้าง กลายเป็นคนแยกตัวออกจากสังคม | นอกจากโรคดังกล่าวข้างต้นแล้ว โทรศัพท์มือถือยังมีผลข้างเคียงทำให้เสียสุขภาพในด้านอื่นๆ อีก เช่น ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น เพราะมัวแต่คุยทั้งวันทั้งคืนเลยนอนดึกนอนไม่พอ ทำให้หูตึงหรือมีโรคเกี่ยวกับหู เกิดอาการปวดหัว ไมเกรนหรือมีปัญหาทางเส้นประสาท เพราะคลื่นจากมือถือที่มีกำลังส่งแรงสูง ทำให้เกิดพวกโรคจิตเพิ่มขึ้น คือพวกที่ชอบแอบถ่าย หรือบางคนก็ถ่ายภาพหวิวของตัวเองไปลงตามอินเตอร์เน็ต เพราะทำได้ง่ายและสะดวกสบายขึ้น หลายๆ ครั้ง มือถือทำให้ขาดความระมัดระวัง ขับไปพูดไป จนทำให้เกิดอุบัติเหตุ รถชนกัน หรือชนคนอื่น  นอกจากนี้ มือถือยังก่อให้เกิดอาชญากรรม ถูกคนร้ายติดตามมาทำร้ายร่างกายหรือแย่งชิงทรัพย์ได้ง่ายอีกด้วย |
| **การแผ่รังสีของโทรศัพท์มือถือ** | โดยสิ่งที่ได้รับการกล่าวถึง ในด้านอันตรายที่สุดก็คือ การแผ่รังสี ของตัวโทรศัพท์เอง ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า สิ่งมีชีวิตหากได้รับรังสีในปริมาณมากๆ ยิ่งมีความเข้มของรังสีสูงแล้ว ย่อมทำอันตรายถึงชีวิตได้ โดยโรคที่คาดว่าจะก่อให้เกิดได้จากการรับรังสีจากมือถือ ก็คือ มะเร็งในสมอง องค์การอาหารและยาของอเมริกา ยอมรับว่า คลื่นความถี่รังสีวิทยุ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งมีชีวิต (เช่น ไมโครเวฟ) และในโทรศัพท์มือถือ ก็ก่อให้เกิดรังสีประเภทนี้ แม้ในภาวะปกติ จะพบรังสีนี้อยู่น้อยมาก แต่เมื่อเกิดการสื่อสาร พูดคุย ปริมาณรังสีก็จะมากขึ้น โดยในปีหนึ่งๆ มีผู้ป่วยด้วยมะเร็งในสมองเป็นอัตรา 6 คนต่อ 1 แสนคน ถ้ามี |
| ผู้ใช้โทรศัพท์80 ล้านคน ก็จะมีผู้ป่วยถึง 4800 คนในแต่ละปี แต่ก็ไม่ได้ฟันธงลงไปว่า ผู้ป่วยเป็นมะเร็งเพราะใช้มือถือ ได้แต่เพียงเตือนว่า ผู้ใช้มือถือมีโอกาสเป็นมะเร็งในสมองสูงกว่าผู้ไม่ได้ใช้เท่านั้นเอง นายแพทย์สักกะ ณ ตะกั่วทุ่ง แพทย์หู คอ จมูก ประจำโรงพยาบาลพญาไท กล่าวว่า สิ่งที่วงการแพทย์สามารถยืนยันได้ถึงผลกระทบดังกล่าวในขณะนี้ก็คือ การคุยโทรศัพท์เคลื่อนที่นานๆ ผู้ใช้อาจเกิดอาการปวดศีรษะ, ผิวหนังเหี่ยวย่น, ความจำแย่ลง ขณะเดียวกัน ยังมีข้อสมมติฐานที่ว่า คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าของโทรศัพท์เคลื่อนที่ อาจทำให้เกิดการรั่วของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ซึ่งจะสะสมในระบบหมุนเวียนโลหิต ส่งผลให้เกิดโรคความ | ดันสูง นอกจากนี้ ยังทำให้เยื่อหุ้มสมองเสื่อม เป็นผลให้เกิดโรคความจำเสื่อม และอัลไซเมอร์ได้  นักวิทยาศาสตร์กล่าวแจ้งว่า มะเร็งของสมองต้องใช้เวลาก่อตัวหลายสิบปี ก่อนหน้านี้ราชสมาคมในลอนดอน ก็เคยเปิดเผยรายงานผลการศึกษาว่า ผู้ใหญ่ที่ใช้โทรศัพท์มือถือมาก่อนอายุ 20 ปีเสี่ยงกับการจะเป็นมะเร็งสมองเมื่อตอนอายุ29 ปี ยิ่งกว่าคนที่ไม่ได้ใช้ถึง 5 เท่า ดร.คาร์เปนเตอร์ ชี้ว่า“มันอาจจะเป็นกับศีรษะทางด้านที่ใช้พูดโทรศัพท์”และกล่าวว่า “เด็กทุกคนพากันใช้มันตลอดเวลา และทั้งโลกพากันใช้โทรศัพท์มือถือมากถึง 3 พันล้านเครื่อง” เขาเรียกร้องว่า ควรจะมีการติดคำเตือนให้กับโทรศัพท์มือถือเหมือนกับตามซองบุหรี่ |
| เสีย นอกจากนี้ยังมีคำเตือนจากแพทย์ว่า ผู้ชายไม่ควรพกมือถือที่เอว เสี่ยงรับผลกระทบต่อไขกระดูก และอัณฑะ ส่วนกรณีโรคหัวใจไม่ควรพกใส่กระเป๋าเสื้อ แม้ไม่มีผลยืนยันชัดเจนแต่ต้องป้องกันไว้ก่อน อีกทั้งไม่ควรโทรนานเกิน 15 นาที เพราะอาจส่งผลต่อการทำงานของสมองและระบบเม็ดเลือดแดง |  |
| ***โทรศัพท์มือถือที่ใช้อยู่ทุกวันนี้ก่อให้เกิดขยะได้*** | คงมีน้อยคนที่รู้ว่าในแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ จะมีส่วนประกอบที่เป็นสารโลหะหนักผสมอยู่ ไส้แบตเตอรี่ที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้มี 2 ชนิดคือ**ชนิด NICAD (Nickel Cadmium Cells)**และ**ชนิด HYDRIDE (Nickel Metal Hydride Cells)**  สารประกอบที่ใช้ในถ่านชนิด NICAD จัดเป็นขยะอันตรายที่ก่อให้เกิดโทษกับสุขภาพของคน และเกิดมลพิษในสิ่งแวดล้อม เนื่องจากขั้วลบของถ่านชนิดนี้เป็น "แคดเมียม ไฮดรอกไซด์" เมื่อบรรจุไฟแล้วจะกลายสภาพเป็นแคดเมียม เป็นสารก่อพิษในสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลก แคดเมียมเป็นโลหะหนัก มีอยู่ในธรรมชาติแต่เป็นจำนวนน้อย ซึ่งหากร่างกายได้รับเข้าไปทีละน้อย |
| จากการหายใจกินดื่ม ก็จะเกิดพิษเรื้อรัง ทีละน้อย จนที่สุดอาจก่อให้เกิดอาการระบบหายใจผิดปกติ ไตอักเสบ ไตวาย ข้อเสื่อม ถุงลมโป่งพอง และทำให้เกิด มะเร็ง ในอวัยวะได้หลายชนิดแคดเมียมที่ถูกทิ้งหรือปนเปื้อนเข้าใน ดินน้ำ หาก สัตว์ หรือ พืช รับเข้าไป เมื่อ คนกินสัตว์หรือพืชเข้าไปก็จะได้รับแคดเมียมสะสมเข้าไปในปริมาณที่เกิดพิษได้ง่าย" นิกเกิลกับแคดเมียมก็เป็นอีกสาเหตุ ที่ก่อให้เกิด"โรคชนิดใหม่" ขึ้นมา  ซึ่งกว่าจะรู้ตัวก็อาจสายไปเสียแล้ว และแม้ว่าบางบริษัทผู้ผลิตจะบอกว่าโทรศัพท์หรือแบตเตอรี่ทำมาจาก | "แมงกานีส" ซึ่งมีพิษน้อย จึงไม่เรียกคืน แต่แมงกานีสนี้ก็เป็นอันตรายต่อมนุษย์เหมือนกัน |
| **สารโลหะหนักที่อยู่ในแบตเตอรี่** | สารโลหะหนักที่อยู่ในแบตเตอรี่ประกอบด้วย  **1. แคดเมียม** ซึ่งหากสะสมในร่างกายในปริมาณถึงระดับหนึ่งก็จะก่อให้เกิดโรคไตวายได้ และเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งโดยการสูดดม  **2. ตะกั่ว** เป็นสารก่อมะเร็ง และมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางระบบย่อยอาหาร ไต โลหิต หัวใจ การพัฒนาของทารกในครรภ์  **3. ลิเทียม** ก่อให้เกิดการการระคายเคืองต่อจมูก ลำคอ ทำให้หายใจติดขัดถ้ากลืนกินเข้าไปจะมีฤทธิ์กัดกร่อนทำให้เกิดอาการเจ็บคอ ปวดท้องและ |
| อาเจียนได้ ถ้าเข้าตาจะทำให้เกิดการระคายเคืองและอาจทำให้ตาบอด  **4. ทองแดง** ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบหายใจ และเป็นอันตรายหากกลืนกิน  **5. นิกเกิล** เป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อหายใจเข้าไปอาจทำให้เกิดอาการหอบหืด หลอดลมอักเสบ หายใจติดขัดและทำให้ผิวหนังอักเสบ และถ้ากลืนหรือกินเข้าไปอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ |  |
| **วิธีใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม** | **1.ใช้อุปกรณ์แฮนด์ฟรีทุกครั้ง** เพื่อให้โทรศัพท์มือถืออยู่ห่างจากสมอง  **2. ขณะที่มีสายเรียกเข้า ควรกดรับสายให้ห่างจากตัวสักพัก แล้วค่อยนำโทรศัพท์มาแนบหู** เพราะขณะที่มีสายเรียกเข้าจะมีคลื่นแม่เหล็กจากโทรศัพท์ ซึ่งเป็นพลังแรงมากที่สุด  **3. อย่าติดหรือแขวนโทรศัพท์ ติดตัวไว้ตลอดเวลา** เพราะคลื่นรังสีจะแผ่มาถูกอวัยวะที่สำคัญ โดยเฉพาะกระดูกซึ่งมีไขกระดูกที่ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือดต่างๆ เช่น กระดูกเชิงกราน และกระดูกที่หน้าอก |
| อาจทำให้มีผลกระทบต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวได้  **4. ควรใช้โทรศัพท์มือถือให้น้อยที่สุดและไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน**  **5. ควรเก็บมือถือให้มิดชิด** จะได้ไม่เป็นที่ล่อตาล่อใจเหล่ามิจฉาชีพ | **วิธีง่ายๆ ที่ช่วยประหยัดงบไม่ให้บานปลาย**  IARC หรือ International Agency for Research on Cancer หน่วยงานหนึ่งขององค์การอนามัยโลก ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับเหตุผลของการจัดให้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากโทรศัพท์เคลื่อนที่ว่าเป็นปัจจัยก่อมะเร็งประเภท 2B หรือ เป็นไปได้ที่จะก่อมะเร็ง นอกจากนี้ยังพบข้อมูลที่น่าสนใจว่า การใช้อุปกรณ์แฮนด์ฟรีระบบบลูทูธจะทำให้ผู้ใช้ได้รับพลังงานจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าต่ำกว่าการใช้ผ่านเครื่องโทรศัพท์มือถือโดยตรงถึง 100 เท่า และการใช้อุปกรณ์แฮนด์ฟรีแบบมีสาย หรือหูฟังจะช่วยลดการได้รับพลังงานที่สมองลงประมาณร้อยละ 10 แต่การใช้ทั้งสองประเภทไม่ควรเกี่ยวไว้ที่หูตลอดเวลาเมื่อไม่ได้ใช้  งาน นอกจากนี้การถือโทรศัพท์แนบหูทำให้เกิดการดูดซับพลังงานที่สมองทำให้ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท ความทรงจำ ฯลฯ เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือกับเด็ก เนื่องจากสมองเด็กจะได้รับคลื่นมากกว่าผู้ใหญ่ 2 เท่า ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมาก |
| **ข้อควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยในการใช้โทรศัพท์มือถือ** | 1.เปลี่ยนไปใช้สมอลล์ทอล์กหรือบลูทูธ เพื่อหลีกเลี่ยงการถือโทรศัพท์แนบกับศีรษะ แต่ไม่ควรคุยโทรศัพท์นานเกินไป ประมาณ 15 นาทีเป็นเวลาที่พอเหมาะ  2.ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือ หากอยู่ในบริเวณที่มีสัญญาณต่ำ เพราะจะทำให้โทรศัพท์ปล่อยคลื่นความถี่สูงกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสมองได้  3.หากไม่มีความจำเป็นไม่ควรให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือ เพราะจะส่งผลโดยตรงกับสมองมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่าตัว  4.ควรวางมือถือให้ห่างจากศีรษะในเวลาเข้านอน ไม่ควรวางไว้ที่หัวเตียงเพราะจะส่งผลต่อระบบสมอง เนื้องอกในสมอง ความทรงจำผิดปกติได้ |
| **ข้อมูลจาก**  <http://magazine.trendyday.com/index.php/2013/02/15/%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%83%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7-%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%96%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%84%E0%B8%A7%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%87/>  **และ**  <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/7-53(500)/page1-7-53(500).html> | ความคิดเห็น  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….. |
|  |  |
| ความคิดเห็น | ความคิดเห็น |
|  | ความคิดเห็น |
| ความคิดเห็น | บรรณานุกรม   1. <http://www.dek-d.com/article/23966/> 2. <http://www.dek-d.com/article/20091/> 3. <http://www.dek-d.com/article/14917/> 4. <http://www.dek-d.com/article/15460/> 5. <http://www.dek-d.com/article/14349> 6. http://www.stou.ac.th/study/sumrit/7-53(500)/page1-7-53(500).html 7. http://hilight.kapook.com/view/9003 |