

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jak bezpiecznie używać telefonów komórkowych

Ograniczajmy czas rozmów, nie dzwońmy z auta i w tłumie - to niektóre z prostych zasad bezpieczeństwa używania telefonów komórkowych. Nie wyobrażamy sobie już bez nich życia, ale nauka wciąż nie odpowiedziała jednoznacznie, czy są zagrożeniem.



„Możliwość komunikowania się z przyjaciółmi, z rodziną, będącymi w ruchu, niezależnie od miejsca przybywania, od dawna było marzeniem ludzkości. O tym, jakie korzyści niesie ze sobą telefonia komórkowa, nie trzeba nikogo przekonywać, świadczy o tym liczba kart SIM w Polsce, których jest więcej niż mieszkańców” – powiedział dr Grzegorz Zieliński z Zakładu Toksykologii i Ochrony Zdrowia w Środowisku Pracy Wydziału Zdrowia Publicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Jak zaznaczył, nauka nie udzieliła dotąd jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy i na ile powszechne stosowanie telefonów może wpłynąć na nasze zdrowie. „Jest pewna mozaika różnych wyników badawczych, ale trzeba je poskładać w jedną całość, by móc definitywnie rozstrzygnąć. Kluczowe znaczenie mają badania epidemiologiczne na dużych populacjach” – zaznaczył.

Zieliński przytoczył wyniki takich badań, przeprowadzonych w poprzedniej dekadzie w Szwecji na grupie 1254 osób - pacjentów z łagodnymi i złośliwymi nowotworami oraz zdrowej grupy kontrolnej. Wykazały one, że nowotwory nerwu słuchowego i układu nerwowego częściej występowały u osób, które długo - więcej niż 10 lat - korzystały z telefonów komórkowych.

„Na podstawie przeglądu badań można wnioskować, że długotrwałe używanie telefonów przenośnych może zwiększać ryzyko nowotworu, ale jednoznacznego rozstrzygnięcia jeszcze nie ma” – zastrzegł naukowiec.

Jeśli chodzi o anteny nadawcze, zainstalowane na wieżach lub budynkach, mamy wprawdzie do czynienia z ekspozycją całego ciała i urządzeniami o znacznie większej mocy od osobistych telefonów, ale emitowane pole drastycznie słabnie wraz z rosnącą odległością. Najbardziej narażeni są więc konserwatorzy tych urządzeń.

Telefony komórkowe działają przez promieniowanie elektromagnetyczne w zakresie mikrofal. Najbardziej na ich działanie narażony jest mózg, a odległość między telefonem a mózgiem jest bardzo mała. Istotne znaczenie może mieć efekt termiczny - nagrzewanie głowy.

Jak podkreśla Zieliński, warto przestrzegać pewnych zasad, które minimalizują potencjalnie szkodliwy wpływ telefonów na nasze zdrowie. Dzieci powinny z nich korzystać tylko w nagłej potrzebie. Trzeba pamiętać, że telefon pracuje z największą mocą, kiedy wybieramy numer lub tracimy zasięg. Najlepiej więc wtedy oddalać go od głowy. Lepiej też unikać rozmów w tłumie, bo

promieniowanie z różnych aparatów stojących blisko osób się nakłada. Nie należy też przechowywać telefonu blisko ciała - lepiej w torbie niż w kieszeni.

Rozsądnie jest ograniczać czas trwania rozmowy oraz przekładać aparat od jednego ucha do drugiego, żeby nie kumulować energii. Lepiej nie używać go, gdy sygnał jest słaby lub przemieszczamy się z dużą prędkością - aparat „przeskakuje” wtedy z jednej stacji bazowej do drugiej i energia, którą emituje, jest wtedy największa. Z tych powodów warto przyzwyczać się do zestawów słuchawkowych i urządzeń głośnomówiących, a przy zakupie aparatu zwrócić uwagę, by miał jak najmniejszą moc, najlepiej poniżej 2 wat.

„Podobnie, w początkowej fazie po odkryciu pod koniec XIX wieku przez Wilhelma Roentgena promieni X, zaczęto je wykorzystywać bez kontroli, wyrządzając przy tym duże szkody naświetlanym pacjentom. Dopiero po pewnym czasie naukowcy stwierdzili, że promienie te działają szkodliwie na ustrój biologiczny, czego konsekwencją było ustalenie reguł ich medycznego wykorzystania.

Póki do końca nie rozstrzygniemy kwestii szkodliwości telefonów komórkowych, warto zachować rozsądek podczas korzystania z nich” - podsumował dr Zieliński.

źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16025.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**