

Bahaya Kesehatan dari Smartphone



Smartphone Memiliki Kuman

Anda membawa *smartphone* ke mana pun Anda pergi. Anda memilikinya di sekolah, kantor, dan saat berbelanja dan menjalankan tugas. Beberapa orang bahkan membawa *smartphone* mereka ke kamar mandi (tidak disarankan)! **Smartphone memiliki virus dan bakteri seperti E. coli yang dapat membuat Anda sakit.** Gunakan tisu berbahan dasar alkohol yang aman untuk digunakan pada elektronik dan sapu ponsel Anda setidaknya sekali sehari untuk menghilangkan kotoran, debu, dan kuman.



Awasi Leher Anda

Melihat ke bawah pada ponsel cerdas Anda saat mengirim *SMS* dan *browsing* dapat menyebabkan otot leher 'simpul' atau kejang. Bahkan dpt menyebabkan nyeri saraf yang menyebar ke punggung, bahu, atau lengan bawah. Istirahatlah secara teratur setidaknya setiap 20 menit saat Anda mengirim pesan atau *browsing* di *smartphone* Anda. **Pertahankan postur yang baik dan jangan membungkuk ke depan.** Pegang ponsel Anda lebih tinggi saat Anda menggunakannya. Ergonomi *smartphone* yang tepat membantu mencegah cedera yang terkait dengan penggunaan ponsel cerdas, pertimbangan kesehatan umum yang umum. Lakukan olahraga teratur yang memperkuat dan meregangkan otot seperti yoga dan Pilates.



Pegang Telepon dengan Benar

Setiap posisi yang melibatkan menekuk leher dalam posisi canggung untuk jangka waktu yang lama dapat menyebabkan sakit leher, termasuk **'memegang' smartphone Anda antara bahu dan telinga Anda.** Jika Anda berada dalam posisi ini terlalu lama, **nyeri leher dapat terjadi.** Jika Anda harus berada dalam posisi ini saat berbicara di telepon, seringlah beristirahat dan gerakkan leher Anda untuk menghindari kaku. Jika leher Anda kram, istirahat dan letakkan bantal pemanas di area tersebut untuk melawan otot yang kencang. Pereda nyeri yang dijual bebas dapat mengurangi rasa sakit dan kekakuan juga. Jika rasa sakit berlangsung selama lebih dari beberapa hari, bicarakan dengan dokter Anda.



Kirim SMS sambil Setir

Sangat berbahaya mengirim *SMS* saat mengemudi. Mengirim *SMS* saat mengemudi mengalihkan perhatian Anda dari apa yang terjadi di jalan. **Hanya membutuhkan beberapa detik kurangnya perhatian untuk menyebabkan kecelakaan.** Pada tahun 2015, hampir 3.500 orang tewas dan sekitar 391.000 orang terluka dalam kecelakaan mobil yang melibatkan pengemudi yang terganggu. Beberapa negara bagian memiliki undang-undang yang melarang penggunaan ponsel saat mengemudi. Negara-negara lain mensyaratkan penggunaan ponsel secara *hands-free* saat mengemudi.



Berbicara Saat Mengemudi

Adalah kesalahpahaman bahwa aman untuk berbicara di *smartphone* saat mengemudi. Itu tidak aman. **Berbicara di telepon saat mengemudi mengarah pada sesuatu yg disebut gangguan kognitif. Jenis gangguan mengalihkan pikiran Anda dari jalan**, jadi meskipun Anda mungkin menggunakan perangkat *hands-free* yg memungkinkan utk panggil dan operasi yg diaktifkan dengan suara, pikiran Anda tidak ada di jalan. Mata dan otak Anda merasakan apa yang ada di sekitar Anda saat Anda berbicara di ponsel saat mengemudi, tetapi Anda tidak benar-benar melihat lingkungan Anda. Berbicara di *smartphone* saat mengemudi sangat meningkatkan risiko kecelakaan mobil. Jika Anda harus membuat atau menerima panggilan telepon saat mengemudi, berhentilah di sisi jalan.



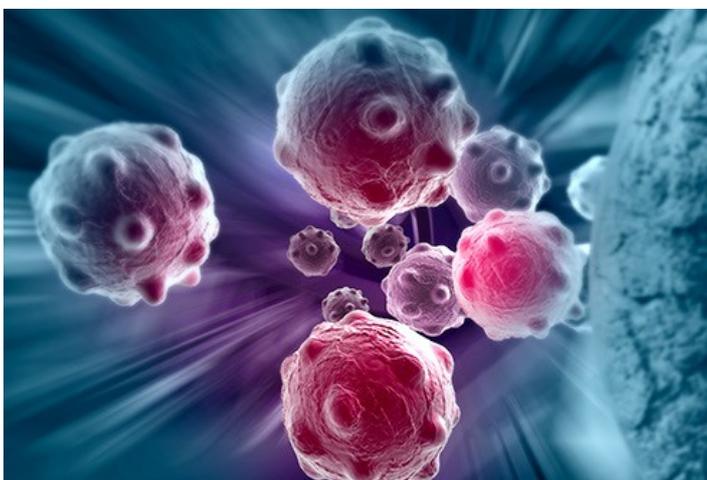
Waspadai Cahaya Biru

Cahaya biru dg panjang gelombang lebih pendek yang dipancarkan oleh smartphone, lampu, dan layar komputer, tablet, dan TV menyebabkan efek kesehatan yg merusak. Paparan panjang gelombang cahaya ini mengganggu ritme sirkadian. Paparan cahaya biru setelah matahari terbenam mengganggu tidur. Cahaya biru dapat berkontribusi pada penyakit jantung, obesitas, diabetes, dan kondisi kesehatan lainnya. Minimalkan ekspos terhadap cahaya yang tidak perlu, termasuk layar ponsel cerdas, setelah gelap. Anda juga akan tidur lebih baik jika mendapat banyak paparan cahaya alami di siang hari.



Beri Perhatian Saat Berjalan

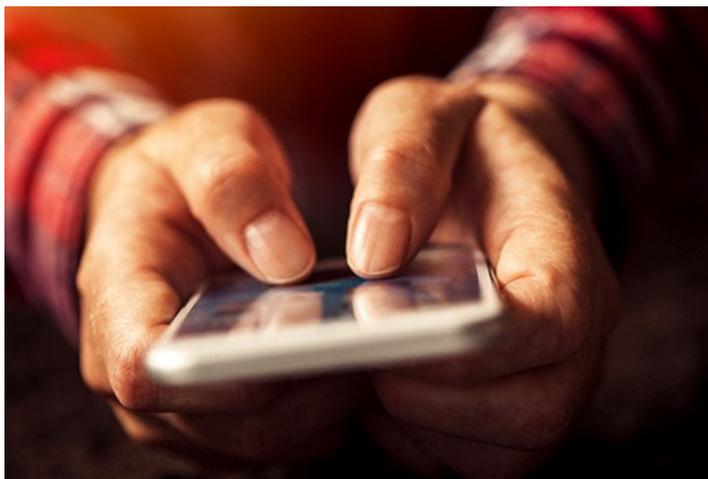
Berjalan sambil *SMS* atau *browsing* di *smartphone* Anda adalah bahaya. Anda mungkin berpikir tidak apa-apa untuk menulis teks cepat saat Anda berjalan keluar dan sekitar, tetapi pada waktu itu Anda bisa masuk ke persimpangan sibuk, tersandung dan jatuh, atau mengalami sesuatu. Anehnya, 52% kecelakaan di mana orang berjalan ketika terganggu oleh penggunaan *smartphone* terjadi di rumah. Kecelakaan mungkin termasuk patah tulang, cedera kepala, dan otot dan tendon. Duduk atau diam ketika Anda perlu melakukan panggilan, mengirim teks, atau berbicara di *smartphone* Anda.



Apakah Smartphone Menyebabkan Kanker?

Beberapa orang khawatir bahwa penggunaan ponsel dikaitkan dengan tumor otak, kanker otak, dan jenis tumor dan kanker lainnya. **Bukti dari studi epidemiologi tidak menunjukkan hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kondisi ini.** Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang radiasi pengion yang dipancarkan oleh ponsel, batasi lama waktu Anda menggunakannya. Jika Anda ingin meminimalkan paparan radiasi ponsel Anda, bicaralah di telepon dalam mode speaker atau gunakan *headset*. Studi Interphone adalah studi kasus kontrol yang meneliti efek penggunaan ponsel thd risiko tumor otak. Studi ini menemukan bhw tidak ada peningkatan risiko dua jenis tumor, glioma dan meningioma, diamati dengan menggunakan ponsel. Studi ini menunjukkan ada peningkatan risiko glioma dengan

tingkat paparan tertinggi, tetapi bias dan kesalahan tertentu dengan penelitian ini berarti bahwa interpretasi kausal tidak dapat dilakukan. Potensi dampak kesehatan dari penggunaan telepon seluler jangka panjang yang berat perlu diselidiki lebih lanjut. Jika Anda masih khawatir tentang radiasi yang dipancarkan dari ponsel cerdas, gunakan headset atau lubang suara yang dijalin selama penggunaan telepon. Pilih perangkat seluler yang memiliki peringkat SAR rendah. SAR adalah singkatan dari *specific absorption rate* (tingkat penyerapan spesifik). Ini adalah ukuran tingkat bahwa tubuh menyerap radiasi selama penggunaan ponsel. Jumlah radiasi yang diserap tubuh dari ponsel tergantung pada lebih dari sekedar peringkat SAR. Telepon tanpa kabel (telepon nirkabel, termasuk stasiun pangkalan), oven microwave, dan menara sel adalah sumber radiasi elektromagnetik lain di lingkungan kita.



Jagalah Jempol Anda

SMS yang berlebihan pada *smartphone* Anda dapat menyebabkan memicu jari atau memicu jempol. Ini adalah kondisi di mana ibu jari terjebak dalam posisi bengkok dan kemudian terkunci atau muncul ketika Anda mencoba meluruskannya. Kondisi ini disebabkan oleh radang tendon di ibu jari. Peradangan menghambat kemampuan tendon meluncur bebas dengan gerakan. Selain kekakuan dan *popping*, jempol yang terkena mungkin juga lembut. Jika Anda terkena kondisi ini, istirahatkan jempol Anda dan minimalkan SMS agar masalah mereda.



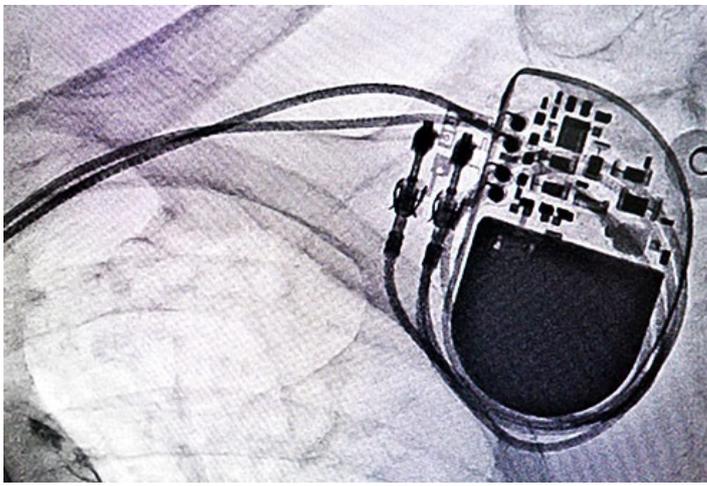
Arthritis dan SMS

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan gejala arthritis jempol. Kondisi ini meliputi kelembutan dan rasa sakit di pangkal ibu jari. Mencengkeram telepon Anda dan mengirim SMS dengan ibu jari Anda dapat memperburuk rasa sakit. Tidak ada obat untuk radang sendi, tetapi istirahat, obat nyeri, dan memakai belat dapat membantu meringankan gejala. Meskipun ada banyak jenis arthritis, jenis arthritis yang paling umum yang mempengaruhi dasar ibu jari adalah degeneratif, arthritis 'akut'. Ini juga dikenal sebagai osteoarthritis.



Apa itu Sindrom Cubital Tunnel?

Sindrom *Cubital Tunnel* adalah suatu kondisi di mana saraf ulnaris di siku menjadi terkompresi. Ini menyebabkan mati rasa dan kesemutan di bagian luar tangan, termasuk cincin dan jari-jari kecil. Lengan bawah dan siku mungkin terasa sakit juga. Anda dapat mengembangkan kondisi ini jika Anda bersandar pada siku saat mengirim SMS atau menekuk siku sambil memegang telepon ke telinga Anda. Simpan siku Anda dan hindari rasa sakit dgn mendorong lengan bawah Anda pada permukaan yang keras. **Hindari menekuk siku Anda untuk jangka waktu yang lama.** Sering-seringlah beristirahat dan bergerak dan regangkan lengan Anda secara teratur. Kenakan belat di malam hari untuk menjaga lengan Anda lurus jika perlu.



Waspada Interferensi Elektronik

Smartphone dapat mengganggu perangkat medis seperti alat pacu jantung dan defibrillator implan. Interferensi dapat membuat perangkat tidak berfungsi dengan baik. Ponsel bahkan dapat mengganggu beberapa jenis alat bantu dengar. Temui dokter Anda jika Anda mencurigai *smartphone* dan ponsel pintar mengganggu fungsi dari semua perangkat medis Anda. Uji pencitraan seperti MRI dan CT scan dan pemindai keamanan yang digunakan di bandara juga dapat mengganggu perangkat medis.



Lindungi Penglihatan Anda

Panjang gelombang pendek dari cahaya biru yang dipancarkan oleh *smartphone* dan jenis layar lainnya dapat menyebabkan efek kesehatan seperti ketegangan mata dan rasa sakit. Jenis cahaya ini bahkan dapat merusak kornea dan mempengaruhi penglihatan. Kornea adalah lensa bening di bagian depan mata. Jika Anda mengalami gangguan mata, rasa sakit, atau masalah penglihatan yang terkait dengan penggunaan ponsel cerdas, minimalisir penggunaan perangkat ini. Hal yang sama berlaku untuk tablet, komputer, dan TV. Saat Anda menggunakan perangkat ini, seringlah beristirahat untuk mengistirahatkan mata Anda.



Distraksi Smartphone dalam Perawatan Medis

Dokter dan praktisi perawatan kesehatan lainnya tidak kebal terhadap gangguan *smartphone*. Bukti dari satu penelitian menunjukkan praktisi lebih cenderung membuat kesalahan yang berdampak negatif pada pasien ketika mereka menggunakan *smartphone* mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ketika praktisi terganggu oleh *smartphone* hanya sekali selama kunjungan pasien, kesalahan dalam memeriksa gejala dan dalam perawatan yang tepat masing-masing naik setidaknya 12%. Minta praktisi Anda untuk menyingkirkan *smartphone* ketika Anda menangani pasien Anda.



Smartphone dan koneksi sosial

Orang-orang yang terganggu oleh *smartphone* ketika mereka bersama orang lain kehilangan interaksi dan hubungan pribadi yang penting. Percaya atau tidak, bahkan kehadiran *smartphone* ketika orang berinteraksi secara pribadi mengurangi kedekatan dan kepercayaan di antara orang-orang. Ini juga mengurangi kemampuan orang untuk merasakan empati dan pengertian dari orang-orang yang bersama mereka. Kehadiran *smartphone* mengganggu ikatan dan keintiman. **Sisihkan ponsel Anda ketika Anda berinteraksi dengan orang lain secara pribadi.**

Source: https://www.medicinenet.com/cell_phone_health_dangers/article.htm

Reviewed by Charles Patrick Davis, MD, PhD on Monday, January 22, 2018

© 1996-2018 WebMD, LLC. All rights reserved.