

世衛將手機列為2B級致癌物

世界衛生組織宣布，手機是人類可能的致癌物，生活已經離不開手機的你我，該如何自處？手機安不安全？光想到全球已經50億人、約四分之三的人都使用手機，對於許多年輕世代手機幾乎像身體的一部份，這個問題就非常棘手。經過多年爭議，最近有個驚人進展。來自14個國家、31名科學家組成研究小組，經過8天的會議後，世界衛生組織（WHO）旗下的國際癌症研究所（IARC）突然將手機列為2B級致癌物，和DDT、鉛同級。這是世界衛生組織首次承認，手機會帶來神經膠質瘤

（腦瘤的一種）和聽覺神經瘤等不利影響。但其他癌症至今尚無定論。「如果手機致癌層級已被提升到2B，應該以『謹慎避免（prudent avoidance）』為原則，」也就是在不花費不合理費用或影響原有生活太大的前提下，應該要保護自己，台灣成功大學公共衛生研究所教授李中一說。和手機一起長大的世代最令人擔心。他們從小用手機，手機是生活的一部份，講手機時間與頻率都高。限制兒童、青少年使用手機，理由很充分，因為他們的大腦還在發展中。今年初，發表在美國醫學會期刊

(JAMA) 的研究就證實，手機持續的、低量的電磁波影響人體大腦運作。美國國家衛生院的研究指出，使用手機50分鐘，影響手機天線附近的大腦區域活動，使得大腦區域的葡萄糖代謝加速，這種人工的刺激會造成大腦何種影響，至今仍不明。從現在開始保護自己，是明智且必要的措施，沒有人希望難以承受的傷害在未來某一天發生。以下八招，幫助你遠離手機電磁波的威脅。

- 1.智慧型手機離身體至少1.5公分 蘋果iphone使用手冊裡提醒消費者，無論是講電話、傳訊息或上網，iphone都要離身體至少1.5公分，邏輯很清楚，手機離身體愈遠，暴露愈少。
- 2.用耳機最有效防止電磁波的方法，就是遠離你的腦袋。講電話時戴耳機，可以防止輻射不斷「煮」你的腦袋。
- 3.多傳簡訊 傳簡訊同樣可以將手機遠離腦袋，降低電磁波風險。
- 4.不要用手機當鬧鐘 如果使用手機的鬧鐘服務，總是要把手機靠近身邊，例如靠近床鋪的床頭桌。這表示大腦附近要暴露在電磁波好幾小時。
- 5.收訊不良時，能不打就不打 因為訊號愈弱，手機需要愈高的功率來保持通訊，輻射愈強。
- 6.撥出去的第二響才放耳邊撥打手機會比接手機發出去更多的輻射，而且在接通時輻射最高。因此撥手機第二響才放耳邊。
- 7.手機不要放口袋、掛腰間或胸前 雖然目前腦部腫瘤和手機輻射的相關性比較明顯，但許多醫生依舊關注手機

和生殖系統、乳癌之間的關連。 8.手機如果不用，就放在桌上，外出時放在包包裡或外套裡，不要放在口袋、掛腰間或胸前。 9.不要買山寨機 台灣環保署空保處副處長簡慧貞說，合法上市的手機SAR值（Specific Absorption Rate）電磁波能量吸收比值，必須合乎NCC 2.0w/kg以下的規定，但山寨機電磁波標準難以保證。

To read report of "IARC classifies Radiofrequency electromagnetic Fields as possibly carcinogenic to humans":

http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2011/pdfs/pr208_E.pdf WHO | Electromagnetic fields and public health: mobile phones: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/>