

ذره بین

جوانه حبوبات منشاء «ای، کولای» اعلام شد

رفع اتهام از خیار اسپانیایی

■ اطلاعات جدیدی که در آلمان منتشر شده، نشان می‌دهد جوانه حبوباتی که در داخل آلمان پرورش یافته، منشاء اصلی باکتری «ای،کولای» است. به گزارش بی‌بی‌سی تاکنون دست کم ۲۹ نفر به دلیل ابتلا به «ای، کولای» جان خود را از دست داده‌اند. «رنهارد برگ» رئیس مرکز ملی کنترل بیماری‌های آلمان گفت: «افرادی که این جوانه‌ها را خورده‌اند، ۹ برابر بیش از کسانی که آنها را مصرف نکرده‌اند، احتمال دارد دچار اسهال خونی شوند». پیش از این، آلمان خیارهای وارداتی از اسپانیا را منشاء این باکتری معرفی کرده بود. «برگ» هشدار داد هنوز این احتمال وجود دارد که افراد بیشتری به این باکتری آلوده شوند. هفته گذشته گفته شد محصولات تولیدی در یکی از مزارع تولید و توزیع مواد غذایی در شهر اولتسن در شمال آلمان عامل اصلی «ای،کولای» است «برگ» در این رابطه گفت: «نتیجه هیچ یک از آزمایش‌هایی که روی محصولات این مزرعه انجام شده، تاکنون مثبت نبوده است، هرچند با تحقیقات مربوط به بیماری‌های واگیردار درباره روند شیوع این بیماری، مدرک کافی برای نتیجه‌گیری در این باره به دست آمده است.» پژوهشگران گفته‌اند که مطمئن هستند محصولات این مزرعه عامل شیوع «ای،کولای» بوده است و فقط چون احتمالا تا زمان آغاز تحقیقات، محوطه آنجا تمیز نشده، نشانه‌ای از این باکتری در محیط پیدا نشده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که از جوانه‌های حبوبات خورده‌اند (از جمله تعدادی از کارکنان این مزرعه) به «ای،کولای» مبتلا شده‌اند. به گفته پژوهشگران، «ای،کولای» برای تکثیر، نیازمند شرایط خاصی است، ضمن آنکه معلوم نیست این باکتری چطور وارد محل تولید جوانه‌های حبوبات در این مزرعه خاص در آلمان شده است. «ای،کولای» به‌طور معمول در روده حیوانات زندگی می‌کند و ممکن است به دلیل استفاده از کود حیوانی به این مزرعه راه یافته باشد. با این حال، «کالوس وربک» مدیر این مزرعه گفت: «دانه‌های حبوبات که از جوانه‌های آنها برای تهیه سالاد استفاده می‌شود، فقط با آب پرورش یافته‌اند و هیچ‌وقت از کود برای آنها استفاده نشده است.»

باکتری سیاسی

بعد از آنکه مزارع اسپانیا به اشتباه به عنوان عامل انتشار «ای،کولای» معرفی شدند، یافتن منشاء آن، جنبه‌ای سیاسی پیدا کرد. «آنگلا مرکل» صدراعظم آلمان تأکید کرد که باید منبع این بیماری مشخص شود. مسؤولان بهداشتی آلمان هشدار را که قبلا نسبت به مصرف خیار، گوجه‌فرنگی و کاهو داده بودند، لغو کردند ولی همچنان این هشدار نسبت به مصرف جوانه حبوبات به قوت خود باقی است.

خبر

مبتلایان به کم‌خونی ذرت بخورند

■ متخصصان تغذیه می‌گویند ذرت به دلیل اینکه غنی از ریزمغذی‌هاست، می‌تواند یک میان‌وعده بسیار مطلوب و مفید باشد. به گزارش ایسنا، ذرت یک منبع غنی از ویتامین B1 است که در سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها استفاده می‌شود، سرشار از ویتامین B5 است که به فعالیت‌های فیزیولوژیکی در بدن کمک می‌کند، حاوی فولیت است که در تولید سلول‌های جدید نقش قابل‌ملاحظه‌ای دارد و حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C است که برای مقابله با بیماری‌ها مفید است. به دلیل این مزایای تغذیه‌ای، متخصصان تأکید دارند که ذرت را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. علاوه بر این، ذرت سرشار از فیبر خوراکی است که به شما کمک می‌کند با مشکلات هاضمه و دستگاه گوارش مثل یبوست مقابله کنید. فیبر خوراکی همچنین به پایین آوردن سطح کلسترول خون کمک می‌کند، احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد و در عین حال برای کمک به کاهش میزان قند خون افراد مبتلا به دیابت مفید است. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به کم‌خونی ذرت بخورند.

از مصرف گردو غافل نشوید

■ نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند که افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داده و به پایین آوردن میزان کلسترول مضر در خون کمک می‌کند. به گزارش ایسنا، متخصصان در این مطالعه تشریح کردند وقتی شما یک وعده غذایی می‌خورید که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده است اگر پس از آن یک مشت گردوی خام مصرف کنید، می‌تواند امکان آسیب ناشی از این چربی مضر به عروق خونی خود را تا حد قابل ملاحظه‌ای محدود کنید. در ۵۰ گرم گردو کمتر از چهار گرم چربی اشباع‌شده وجود دارد اما به این دلیل که تمام مغزهای خشکبار سرشار از کالری هستند بنابراین توصیه می‌شود که اعتدال در مصرف آنها امری ضروری است. مغز گردو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، چربی‌های امگا-۳ و اسید آلفا لینولئیک است. شما می‌توانید از گردو در وعده غذایی صبحانه استفاده کنید. به جای ریختن گوشت داخل سالاد مقداری گردوی تازه به آن بیفزایید و به جای سوسیس، تخم‌مرغ و گوشت فراوری‌شده، پروتئین مورد نیاز بنیان‌تان را از گردو دریافت کنید.

چندی پیش محمدرضا رحیمی، معاون رئیس‌جمهور پیشنهاد کرد پزشکان نسخه را به جای زبان انگلیسی به زبان فارسی بنویسند. دکتر شهاب‌الدین صدر، رئیس سازمان نظام پزشکی کشور نیز در پاسخ گفت: هیچ‌گاه نسخه به زبان انگلیسی نوشته نشده است. اکنون نسخه‌های پزشکان به زبان لاتین نوشته می‌شود و نیازی به فارسی شدن آن نیست. روشن نیست معاون رئیس‌جمهور چه گره‌ای را در ششویه کنونی نسخه‌نویسی پزشکان دیده که برای باز کردن آن، این پیشنهاد را داده. نگارنده بر آن است که گره وجود دارد و آن ناخوانا بودن نسخه است. این کار، بیمار را به دردسر می‌اندازد. برای نمونه نسخه ناخوانا اگر در شهرستان نوشته شده باشد، در شهرستان‌های دیگر و در تهران خوانده نمی‌شود و نسخه نوشته شده از سوی پزشکی در یکی از بخش‌های تهران هم در شهرستان‌ها و در داروخانه‌های محل‌های دیگر تهران خوانده نمی‌شود. یک بیمار را در نظر بگیرید که از روستا یا شهرستان به تهران یا شهرستانی دیگر رفته و از پزشکی نسخه‌ای ناخوانا دریافت داشته و به محل خود بازگشته است. هیچ داروخانه‌ای نمی‌تواند نسخه او را بخواند و داروهای او را تحویل دهد. چه باید کرد؟ به ویژه اگر دسترسی



عکس: Corbis

نگاهی به ویژگی‌های ضدآفتاب مناسب

دشمن پوست خود را بشناسید

عمل، بیشتر مصرف‌کنندگان تقریباً نصف مقداری را که لازم است، مصرف می‌کنند. شاید به همین علت باشد که بسیاری از پزشکان «اس‌پی‌اف» ۲۵ یا ۳۰ را برای کشور ما پیشنهاد می‌کنند زیرا هم آفتاب مدام و شدیدی داریم و هم احتمال اینکه مردم، ضدآفتاب را به مقدار کافی مصرف نکنند، زیاد است. به یاد داشته باشید که رابطه بین عدد «اس‌پی‌اف» و میزان محافظت در برابر نور آفتاب، همواره خطی نیست یعنی از «اس‌پی‌اف» ۲۵ یا ۳۰ به بالا، با افزایش عدد مربوطه، میزان محافظت به همان میزان بالا نمی‌رود. برای مثال ممکن است میزان محافظت یک ضدآفتاب با «اس‌پی‌اف» ۳۰ حدود ۹۶ درصد و میزان محافظت با ضدآفتاب دیگری با «اس‌پی‌اف» ۶۰، حدود ۹۷ درصد باشد. نکته دیگر در انتخاب ضدآفتاب آن است که برای هر نوع پوستی اعم از نرمال، چرب و جوشی یا خشک باید ضدآفتاب مناسب آن را استفاده کرد. در

مورد پوست‌های چرب که زیاد جوش می‌زنند باید از ضدآفتاب‌های فاقد چربی استفاده شود. در مورد پوست‌های خشک ضدآفتاب‌هایی بهترند که مرطوب‌کننده بیشتری داشته باشند. **نحوه صحیح استفاده از ضدآفتاب**

- ضدآفتاب را «ساخت‌و‌مانده» روی پوست خود بمالید.
- ضدآفتاب باید یک ربع تا نیم ساعت قبل از خروج از منزل، روی پوست مالیده شده و سپس

تقریباً هر دو ساعت یکبار تجدید شود زیرا بعد از این مدت از میزان تأثیر آن تا حد قابل توجهی کم می‌شود. اکادمی درمانولوژی آمریکا می‌گوید در کسانی که هر دو ساعت و نیم ضدآفتاب‌شان را تجدید می‌کنند خطر آفتاب‌سوختگی پنج برابر کسانی است که هر دو ساعت ضدآفتاب‌شان را تجدید نمی‌کنند. گفتنی است که اکادمی مذکور «اس‌پی‌اف» حداقل ۱۵ را برای عموم مردم توصیه می‌کند. هر قدر «اس‌پی‌اف» بالاتر باشد، دوام اثر ضدآفتاب افزایش می‌یابد.

- سوایی که گاهی مطرح می‌شود این است که آیا هر بار که می‌خواهیم ضدآفتاب را تکرار کنیم باید ابتدا صورت خود را بشوئیم و ضدآفتاب قبلی را پاک کنیم؟ خیر نیازی به شستن یا پاک کردن ضدآفتاب قبلی نیست. - در هوای ابری نیز اشعه فرابنفش به پوست می‌رسد پس در هوای ابری هم ضدآفتاب لازم است.

- به صرف استفاده از ضدآفتاب، بی‌محبا خود را در معرض نور خورشید قرار ندهید. در همه حال به ویژه بین ساعت ۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر از آفتاب اجتناب کرده و علاوه بر ضدآفتاب از لباس‌های مناسب و کلاه لبه‌دار استفاده کنید.

حرف آخر

می‌دانید مهم‌ترین کاری که می‌توان برای جلوگیری از آسیب به پوست و کاستن خطر سرطان پوست انجام داد، چیست؟ اجتناب از نور آفتاب. به یاد داشته باشید نور آفتاب بزرگ‌ترین دشمن پوست شماست.

پزشکی

درباره شیوه نسخه‌نویسی پزشکان

راه ناتمام

دکتر رسول اسلامی

به آن پزشک وجود نداشته باشد. برای نمونه پزشک در بیمارستان یا درمانگاهی مستقر بود و بیمار را معاینه کرد و برایش نسخه نوشته است. وقتی نسخه به داروخانه می‌رسد پزشک در دسترس نیست و امکان ارتباط با وی وجود ندارد. ناروشن بودن دستور مصرف دارو، در نسخه‌هایی که پزشک دستور مصرف ویژه‌ای داده است هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد. آنچه گفته شد درباره نسخه‌های ناخوانا ممکن است روی دهد اما این پدیده به زبان نسخه مربوط نمی‌شود. این امر ناشی از ناخوانا بودن متن نسخه است. نسخه به هر زبان که نوشته شود، ممکن است خوانا یا ناخوانا باشد. فارسی‌نویسی نسخه می‌تواند سبب‌ساز مشکل‌های دیگر هم بشود:

۱- **مصرف داروی بی‌اثر یا تاریخ‌گذشته:** بیمار نسخه را می‌خواند و در میان داروهای مانده از پیش، آن دارو را پیدا کرده و مصرف می‌کند. اگر دارو دوزهای گوناگون

ناگفته‌نماند که داروخانه‌ها زبان موجود نسخه‌نویسی را بهتر از هر زبانی می‌خوانند. مشکل از زبان نسخه نیست. مشکل از ناروشن‌نویسی و ناخوانا‌نویسی برخی از پزشکان است.

چه باید کرد؟

هر کس می‌تواند در این زمینه پیشنهادی داشته باشد. پیشنهاد نگارنده، روشن نوشتن نسخه است. در زمان کنونی، نوشتن ماشینی نسخه (دستی یا رایانه‌ای) راحل این مشکل است. اکنون کار با رایانه همه‌گیر شده است و در روند درمان نیز می‌توان آن را به کار گرفت. چند سال پیش سازمان‌های بیمه‌گر در این راه پیشتاز شدند و تصمیم گرفتند که رایانه‌ای کردن مطب و داروخانه را در دستور کار خود قرار دهند. در نخستین مرحله، رایانه‌ای کردن کار داروخانه‌ها در برنامه قرار گرفت و کار تا اندازه‌ای انجام شد اما مطب‌ها از این برنامه باز ماندند. وعده‌های خوبی هم از سوی سازمان‌های بیمه‌گر داده شد. برای نمونه می‌گفتند اگر مطب‌ها و داروخانه‌ها رایانه‌ای شوند و با یکدیگر و مرکز بررسی نسخ سازمان‌های بیمه در تماس باشند، طلب آنها به روز پرداخت خواهد شد. راحل همان است که گام اولش برداشته شد ولی پیش نرفت. باید گام‌های دیگر برداشته شود.



عکس: Getty Images

آشنایی با عوارض تاتو و شیوه‌های پاک کردن آن

روی پوست‌تان نقاشی نکنید

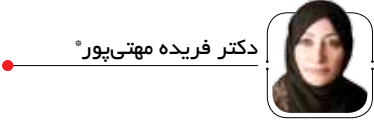
تاتوی قبلی خود را از بین برده یا کم‌رنگ‌تر کنید و تاتوی جدیدی را ایجاد کنید، به این علت که از فرم یا رنگ تاتوی اولیه راضی نیستند. برای این کار اکثر آرایشگران از تاتوی سفیدی روی تاتوی اولیه استفاده می‌کنند که این هم مشکل جدیدی به مشکلات قبلی بیمار اضافه می‌کند، در این‌صورت به علت تنوع رنگی که ایجاد می‌شود، ممکن است مواد جدید به لیزر درمانی جواب ندهد یا حداقل پاسخ رضایت‌بخش ایجاد نکند که در این حالت بیمار باید این خط اضافی و نازباز را تا آخر عمر با خود داشته باشد.

البته لازم به ذکر است که اگر تاتو کوچک باشد یا در جایی از بدن باشد که برداشتن و جراحی آن امکان‌پذیر باشد، می‌توان از این روش استفاده کرد، ولی مشکل اینجاست که در اکثر موارد این کار در مورد تاتوهای زیبایی امکان‌پذیر نیست. به همین خاطر لیزر توسط آرایشگران به مقاصد زیبایی کاشته می‌شوند. حال

با توجه به جنس ماده و بسته به سطحی از پوست که ماده مورد نظر در آن کاشته شده، ممکن است مکان و رنگ تاتو تا آخر حفظ شود یا اینکه به مرور زمان کم‌رنگ‌تر شود که در اکثر موارد واکنش دوم مشاهده می‌شود. اگر هم واکنش حساسیتی و آلرژیک پوستی را برانگیخته سازد، در این حالت با توجه به شدت و نوع واکنش مورد نظر، ممکن است دفع کامل با ناقلی آن ماده را شاهد باشیم. موادی که

ابروها استفاده می‌شود چون دسته هستند که پاسخ ضعیفی به لیزر درمانی دارند. یا اینکه برخی از رنگ‌ها ممکن است به دنبال لیزر درمانی تغییر رنگ داده و به رنگ تیره‌تری تبدیل شوند که درمان آنها مشکل‌تر شود. بنابراین، پزشک شما ممکن است منطقه بسیار کوچکی را تست کند و بعد از مشاهده پاسخ مربوطه، اقدام به لیزر درمانی کند، مثلاً رنگ‌های قرمز، قهوه‌ای و سفید در این دسته جای می‌گیرند که معمولاً ماده به کار رفته در آنها، آهن یا تیتانیوم است. بنابراین، استفاده از لیزر تراتپی محدودیت‌های خاص خود را دارد و باید زیر نظر متخصص مربوطه انجام گیرد. علاوه بر مسایل فوق، محل قرارگیری تاتو، سطحی یا عمقی بودن تاتو، جدید یا قدیمی بودن تاتو، سابقه حوادث آلرژیک در بیمار و مسایل دیگری از این دست باید دقیقاً بررسی شود و با توجه به تجربه پزشک، انتخاب بیمار و انتخاب لیزر مربوطه به شکل دقیق بررسی شده و سپس به پاک کردن تاتو اقدام کنید. در این صورت می‌توان امیدوار بود که بهترین نتیجه را از درمان بگیرید. در ضمن وقتی چندین ماده برای آتو استفاده شده (که در اکثر موارد هم چنین است) پزشک شما مجبور است از چندین دستگاه و چندین روش برای درمان استفاده کند، یا اینکه طی جلسات متعدد این کار را انجام دهد. بنابراین، صبر، حوصله و دقت هم از طرف پزشک و هم از طرف بیمار، برای دریافت بهترین نتایج لازم است.

■ **متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی**



دکتر فریده مهتپور*

نتیجه قابل رویت وجود مواد خارجی در پوست، تاتو نامیده می‌شود. ماده‌ای که در پوست جایگزین شده است می‌تواند ناشی از حوادث مختلفی باشد یا در سطوح مختلفی از پوست قرار بگیرد. طبیعتاً هر یک از این موارد علائم بالینی خاص و عوارض خاصی را به دنبال خواهند داشت. وقتی که یک ماده خارجی در پوست قرار می‌گیرد، بسته به جنس آن ماده خاص ممکن است موجب پاسخ آلرژیک پوست شود، یا اینکه با هیچ واکنش خاصی از پوست مواجه نشود.

اکثر مواد کاشته شده در پوست یا توسط یک حادثه، ضربه و به طور اتفاقی در پوست ایجاد می‌شود و یا اینکه توسط آرایشگران به مقاصد زیبایی کاشته می‌شوند. حال با توجه به جنس ماده و بسته به سطحی از پوست که ماده مورد نظر در آن کاشته شده، ممکن است مکان و رنگ تاتو تا آخر حفظ شود یا اینکه به مرور زمان کم‌رنگ‌تر شود که در اکثر موارد واکنش دوم مشاهده می‌شود. اگر هم واکنش حساسیتی و آلرژیک پوستی را برانگیخته سازد، در این حالت با توجه به شدت و نوع واکنش مورد نظر، ممکن است دفع کامل با ناقلی آن ماده را شاهد باشیم. موادی که

ابروها استفاده می‌شود چون این دسته هستند که پاسخ ضعیفی به لیزر درمانی دارند. یا اینکه برخی از رنگ‌ها ممکن است به دنبال لیزر درمانی تغییر رنگ داده و به رنگ تیره‌تری تبدیل شوند که درمان آنها مشکل‌تر شود. بنابراین، پزشک شما ممکن است منطقه بسیار کوچکی را تست کند و بعد از مشاهده پاسخ مربوطه، اقدام به لیزر درمانی کند، مثلاً رنگ‌های قرمز، قهوه‌ای و سفید در این دسته جای می‌گیرند که معمولاً ماده به کار رفته در آنها، آهن یا تیتانیوم است. بنابراین، استفاده از لیزر تراتپی محدودیت‌های خاص خود را دارد و باید زیر نظر متخصص مربوطه انجام گیرد. علاوه بر مسایل فوق، محل قرارگیری تاتو، سطحی یا عمقی بودن تاتو، جدید یا قدیمی بودن تاتو، سابقه حوادث آلرژیک در بیمار و مسایل دیگری از این دست باید دقیقاً بررسی شود و با توجه به تجربه پزشک، انتخاب بیمار و انتخاب لیزر مربوطه به شکل دقیق بررسی شده و سپس به پاک کردن تاتو اقدام کنید. در این صورت می‌توان امیدوار بود که بهترین نتیجه را از درمان بگیرید. در ضمن وقتی چندین ماده برای آتو استفاده شده (که در اکثر موارد هم چنین است) پزشک شما مجبور است از چندین دستگاه و چندین روش برای درمان استفاده کند، یا اینکه طی جلسات متعدد این کار را انجام دهد. بنابراین، صبر، حوصله و دقت هم از طرف پزشک و هم از طرف بیمار، برای دریافت بهترین نتایج لازم است.

■ **متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی**

یادداشت

توصیه‌هایی برای استفاده بهتر از تلفن همراه

اگر رعایت کنید، خطر ناک نیست

دکتر علیرضا مجیدی

■ یکی از موسسات وابسته به سازمان بهداشت جهانی به تازگی اعلام کرده است که ممکن است ارتباطی بین موبایل و سرطان وجود داشته باشد. براساس گزارش این سازمان، مرور شواهد حاکی است که نمی‌توان افزایش خطر ابتلا به تومور بدخیم مغزی در اثر استفاده از موبایل را مردود دانست. با این حال به گفته این سازمان به‌طور روشن ثابت نشده است که استفاده از تلفن همراه باعث سرطان در انسان می‌شود. این خبر ممکن است باعث نگرانی برخی افراد شود. اما بیابید کمی دقیق‌تر به خبر دقت کنید، خط نسی کاربری موبایل را تخمین بزنیم. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده، موبایل باید به عنوان عاملی که «شاید سرطان‌زا» باشد، طبقه‌بندی شود زیرا احتمال دارد به نوعی با سرطان مغز (گلیوما) مرتبط باشد. این طبقه‌بندی عمدتاً بر پژوهشی استوار است که نشان داده است کسانی که زیاد از گوشی‌شان استفاده می‌کنند، ممکن است ۴۰ درصد بیشتر از دیگران به گلیوما مبتلا شوند. ۱- در ایالات متحده سالانه ۲۲ هزار مورد سرطان مغز یافت می‌شود که حدود ۳۰ درصد یا هشت هزار مورد از آنها گلیوما هستند. از سوی دیگر ۹۶ درصد جمعیت آمریکا، یعنی چیزی حدود ۳۰۰ میلیون نفر موبایل دارند. اگر فرض کنیم استفاده از موبایل، ۴۰ درصد خطر ابتلا به گلیوما را در کل جمعیت بالا ببرد، بروز سالانه گلیوما در آمریکا سه هزار نفر افزایش پیدا می‌کند، یعنی خطر ابتلا به گلیوما به میزان یک در صد هزار نفر در سال افزایش پیدا می‌کند که عدد بزرگ و قابل توجهی نیست. اما باید توجه داشته باشید که سازمان بهداشت جهانی اظهار داشته است که خطر ابتلا به گلیوما فقط در کاربرانی که به صورت مفرط از موبایل استفاده می‌کنند، ۴۰ درصد بیشتر می‌شود. فقط ۱۰ درصد کاربران موبایل در آمریکا، در دسته کاربران افراطی موبایل هستند. پس با این حساب میزان افزایش موارد گلیوما که می‌توان در هر سال منتسب به موبایل کرد، باز هم پایین‌تر می‌آید، ولی هر چه باشد باز هم می‌توان صدها مورد جدید گلیوما را در هر سال به استفاده از موبایل نسبت داد و وقتی صحبت از جان انسان‌ها به میان می‌آید، همین چند صد نفر، هرچند در میان جمعیت چند صد میلیونی آمریکا، عددی به حساب نمی‌آید اما باز از لحاظ انسانی حایز اهمیت هستند.

۲- چرا نگران باقی عوامل خطر بیماری نیستیم، ما در شرایطی نگران احتمال ارتباط کاربری موبایل به سرطان هستیم که به اندازه کافی به بقیه عوامل خطر بیماری‌ها



توجه نمی‌کنیم و برای کاهش آنها تلاش نمی‌کنیم. مثلاً شیوه تغذیه خود را اصلاح نمی‌کنیم و مصرف گوشت قرمز را کم نمی‌کنیم، عینک آفتابی یا کرم محافظ به صورت نمی‌زنیم، به اندازه کافی سیجرات و میوه مصرف نمی‌کنیم و اطرافیان خود را برای ترک سیگار تشویق نمی‌کنیم.

۳- اما حتی اگر نگران این خطر احتمالی هم باشیم و از بیماری هولناک گلیوما واهمه داشته باشیم، باید بدانیم که خیلی ساده می‌توانیم خطر کاربری موبایل را برای خودمان کم کنیم. مثلاً اگر زیاد با موبایل صحبت می‌کنیم کافی است که:

- از هندزفری استفاده کنیم یا اگر برایمان امکان دارد، می‌توانیم گوشی را روی اسپیکر بگذاریم. از هندزفری‌های بلوتوث یا ایرلس باید اجتناب کرد.

- در گوشه‌های اتاق یا یا آسانسور کمتر با موبایل صحبت کنیم. در این مناطق آنتن‌دهی کم می‌شود و همین مطلب باعث می‌شود که میزان انرژی رادیویی ساطع‌شده از گوشی برای جبران، بیشتر شود.

- در حال حرکت با موبایل صحبت نکنیم. در حین حرکت، گوشی مرتب BBSهای بی‌آنتن‌دهی بهتر را جست‌وجو می‌کند و همین مساله تشعشع دریافتی را زیاد می‌کند.

- همیشه گوشی را در کنار بدنمان مثلاً در جیب یا کیفی که به دست داریم، نگذاریم و وقتی در محل کار هستیم در صورت امکان گوشی را روی میز یا داخل کتوی میز بگذاریم.

- با چپ مغز، نصف باشد.

- با هر دو گوش با موبایل صحبت کنیم. گاهی به صورت عادی، هنگام مکالمه همیشه گوشی را با دست راست می‌گیریم و روی گوش راستمان می‌گذاریم، اما بهتر است هرچند دقیقه یکبار گوشی را روی گوش دیگرمان بگذاریم تا میزان تشعشع دریافتی سمت راست یا چپ مغز، نصف شود.

۴- می‌توانیم برای میزان تشعشع گوشی‌های برندهای مختلف وجود دارد. میزان انرژی جذب‌شده توسط بدن به SAR یا میزان جذب مخصوص یک گوشی بستگی دارد. در آمریکا و کانادا بر اساس قوانین عدد SAR یک گوشی نباید از ۱/۶ و در کیلوگرم بیشتر باشد اما اروپایی‌ها بر عدد دو توافق دارند. به ما هنگام انتخاب گوشی به بزرگی صفحه نمایش، کیفیت آن، سیستم عامل گوشی، وضوح دوربین، سبکی، شارژ باتری، خوش‌دست یا زیبا بودن آن توجه می‌کنیم، اما تصور می‌کنم کمتر کسی پیدا شود که به فاکتور تشعشع توجه داشته باشد.