



ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Юлдашева Ф.У, Жалолов Н.Н.
Ташкентская Медицинская Академия

В современном мире мобильные телефоны стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Несмотря на их многочисленные преимущества, такие как доступ к информации и возможность общения, их использование оказывает значительное влияние на здоровье человека. Кроме того, электромагнитное излучение от устройств вызывает озабоченность в отношении его потенциального влияния на мозг и риск развития опухолей. Также смартфоны ассоциируются с ухудшением сна, повышением уровня стресса и развитием зависимостей. Важным аспектом является осознание рисков и разработка мер по минимизации негативных последствий использования мобильных устройств, таких как соблюдение гигиены цифрового пространства и ограничение времени, проводимого с телефоном.

В сегодняшней день мобильные телефоны стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они влияют значительно на различные аспекты здоровья и гигиены человека. [Исследования показывают, что мобильные телефоны могут быть источником бактерий и микробов, а также излучают электромагнитные волны, которые могут воздействовать на организм.](#) Широкое распространение мобильных телефонов. Сегодня мобильные устройства стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Большинство людей используют их для общения, работы, получения информации и развлечений. В медицине мобильные телефоны также играют важную роль, например, в телемедицине, мониторинге здоровья и доступе к медицинским услугам. Влияние на здоровье. Исследования показывают, что чрезмерное использование мобильных телефонов может негативно влиять на различные аспекты здоровья, включая: Нарушение сна из-за синего-голубого света экрана. Развитие болей в шее и спине из-за длительного нахождения в одной позе. Ухудшение зрения из-за постоянного напряжения глаз. Потенциальные риски от электромагнитного излучения, хотя их влияние на здоровье человека остается спорным и требует дальнейшего изучения. Психологическое воздействие. Увеличение зависимости от мобильных устройств связано с ростом случаев тревожных состояний, депрессии и ухудшением концентрации. Это особенно актуально для молодого поколения, которое больше подвержено риску развития зависимости от гаджетов. Использование мобильных приложений в медицине. Мобильные приложения для контроля за здоровьем становятся важными инструментами, позволяющими пациентам отслеживать параметры здоровья (например, артериальное давление, уровень сахара в крови), напоминать о приеме лекарств и получать консультации врачей удаленно. Это делает мобильные телефоны полезными для улучшения качества жизни и медицинского обслуживания. Кибербезопасность и конфиденциальность. В связи с ростом использования мобильных телефонов в

медицине (например, для хранения и передачи медицинских данных), возникает важный вопрос кибербезопасности и защиты конфиденциальной информации пациентов.

Литература.

1. Шерқўзиева, Г. Ф., Ахмадалиева, Н. О., Юлдашева, Ф. У., & Ниёзова, О. А. (2025). СУВИНИ ЭПИДЕМИОЛОГИК ХАВФСИЗГИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ. *Empowerment of youth intellectual success (EYIS)*, 1(1), 15-18.
2. Salomova, F. I., Mavlonov, A., & Abdukadirova, L. K. (2024). Talabalar o'rtasida gastritning tarqalishi va to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati.
3. Akhmadaliyeva, N. O., Salomova, F. I., Sadullayeva, K. A., Abdukadirova, L. K., & Imamova, A. O. (2024). RETRACTED: Nutrition of frequently ill preschool children in organized collectives. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 84, p. 01011). EDP Sciences.
4. Salomova, F. I., Abdukadirova, L. K., Sadullayeva, X. A., & Sharipova, S. A. MUTAXASSISLIKKA KIRISH fanidan—MUTAXASSISLIKKA KIRISH darsligi.
5. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.
6. Nurbekov, A., Kosimov, M., Shaumarov, M., Khaitov, B., Qodirova, D., Mardonov, H., & Yuldasheva, Z. (2023). Short crop rotation under no-till improves crop productivity and soil quality in salt affected areas. *Agronomy*, 13(12), 2974.
7. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).
8. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.
9. Абдукадилова, Л. К., & Умирбеков, О. Д. (2020). ДАВОЛАШ ПРОФИЛАКТИКА МУАССАСАЛАРИ РАДИОЛОГИЯ БЎЛИМИ ХОНАЛАРИДАГИ НУРЛАНИШ ДОЗА ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАБ БАҲОЛАШ. *Интернаука*, (2-2), 68-69.
10. Абдукадилова, Л. К. (2019). ЭКОЛОГИК БАРҚАРОРЛИКНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ-АТМОСФЕРА ХАВОСИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛИШДИР. *Интернаука*, (5-2), 49-50.
11. Абдукадилова, Л. К. (1999). Бир ёшгача бўлган болалар соғлиқ ҳолатига ижтимоий-гигиеник ва экологик омилларнинг таъсири. *кандидатлик диссертацияси*.
12. Niyazova, O. A., Jalolov, N. N., & Khairullaeva, L. G. (2023). STUDYING THE ACTUAL NUTRITION OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS (UZBEKISTAN, GERMANY). *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(02), 35-40.

13. Niyazova, O. A., & Mirsagatova, M. R. (2024). THE STUDY OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF CARIES IN PUPILS OF THE FIRST GRADES IN SECONDARY SCHOOLS.

14. Jalolov, N. N., Niyazova, O. A., & Khairullaeva, L. G. (2023). Studying the actual nutrition of students of technical institutions (uzbekistan, germany).

15. Zokirxodjaev, S. Y., Shamuratova, N. S., Duschonov, B. A., & Xudayberganov, A. S. (2021). Fatty acid composition of grain sorghum lipids and justification of its use in diet therapy for chronic liver diseases. *Central Asian Journal of Medicine*, 2021(1), 58-63.

16. Закирходжаев, Ш. Я., & Азимова, С. Б. (2018). Диагностическая значимость клиническо-биохимических и генетических маркеров при хроническом гепатите С. *Журнал теоретической и клинической медицины*, (1), 99-101.

17. Шамуратова, Н. Ш., & Закирходжаев, Ш. Я. (2019). ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОТЕРАПИИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЦИОНА, ОБОГЩЕННЫХ МЕСТНЫМИ ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ. In *Академическая наука-проблемы и достижения* (pp. 12-14).

18. Шамуратова, Н. Ш., Зокирходжаев, Ш. Я., & Рўзметова, И. Я. (2023). Сурункали гепатит ва ковид-19 билан бирга кечган патологик жараёнда овкатланиш статусини урганиш ва баҳолаш (Doctoral dissertation, Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан). *Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан*.

19. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). Oziq ovqat qo'shimchalari va aholi salomatligi. 2023.«. O 'zbekistonda vinochilik va sanoat Uzmchiligi sohasining muammolari va Ularining innovatsion yechimlari» Respublika ilmiy-texnikaviy konferensiya Ilmiy ishlar to'plami, 101-102.

20. Тахиров, М. Т., Бекжанова, Е. Е., & Юлдашева, Ф. У. (1991). К обоснованию ПДК зерновой пыли в атмосферном воздухе. *Гигиена и санитария*, (8), 14-16.

21. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., Samigova, N. R., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF TOXICITY STUDY OF BIOLOGICAL FERTILIZER "YER MALHAMI" FOR INHALATION CHRONIC EFFECTS. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 110-115.

22. Юлдашева, Ф. У., Тошматова, Г. А., & Шигакова, Л. А. (2023). ГЛАВА 14. ОКАЗАНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ. *ББК 60 C56*, 164.

23. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF STUDYING THE INFLUENCE OF BIO-FERTILIZER "YER MALHAMI" ON THE QUALITY OF WATER BODIES. *Central Asian Journal of Medicine*, (4), 109-120.

24. Rakhimov, B. B., Yuldasheva, F. U., & Sultonov, E. Y. (2024). THE ROLE OF GLYCEMIC INDEX IN MANAGING CHILDHOOD AND ADOLESCENT OBESITY. International Multidisciplinary Conference.