Jak wpływa na nas niebieskie światło ekranów?

9 lutego 2018

Przeciętna osoba spędza nawet do 8-10 godzin w kontakcie ze smartfonem, komputerem lub TV, a dodatkowo jeszcze kilka godzin w kontakcie z żarówkami energooszczędnymi i świetlówkami. Ekspozycja na niebieskie światło tych urządzeń ma bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie.

W naturalnym cyklu dobowym twoje ciało wieczorem zwalnia obroty i szykuje się do regeneracji podczas snu, jednak większość z Nas siedzi jeszcze kilka godzin przed TV lub pracując na komputerze, przez co drastycznie rozbijamy nasz cykl dobowy, co prowadzi do poczucia niewyspania, większego poziomu stresu, zmulenia i zmęczonych oczu kolejnego dnia.

“Aż 55% z nas sypia mniej niż 7 godzin, a co czwarty Polak sypia nawet mniej niż 6 godzin na dobę w ciągu tygodnia pracy. To aż dwie godziny mniej od czasu snu zalecanego przez lekarzy specjalistów.”[1]

Problem wydaje się subtelny i nie daje o sobie znać bezpośrednio od razu, jednak odkłada się to latami i może w konsekwencji być jedną z przyczyn raka, cukrzycy, chorób serca

i otyłości.[2]

Tak poważne zagrożenia są efektem długotrwałej ekspozycji na niebieskie światło. Najszybciej wpływa ono na oczy, co najczęściej objawia się uczuciem suchości, pieczeniem, a czasem nawet łzawieniem. Dodatkowo niebieskie światło przyczynia się do zmian zwyrodnieniowych siatkówki i plamki żółtej, prowadząc w konsekwencji do upośledzenia widzenia.[3]

To niepozorne mogłoby się wydawać zagrożenie ma szeroki wpływ na nasze zdrowie, jednak jest ono bardzo bagatelizowane co prowadzi w konsekwencji do poważnych schorzeń.

Co mogę zrobić już teraz, żeby uniknąć tych zagrożeń?

1. Używaj słabych czerwonych świateł do oświetlenia nocnego. Czerwone światło ma najmniejszy wpływ na zmianę rytmu dobowego i tłumienie melatoniny.

2. Od dwóch do trzech godzin przed snem, unikaj patrzenia na ekrany komputerów, smartfonów, TV.

3. Rozważ noszenie okularów z blokerem niebieskiego światła lub zainstaluj aplikację, która filtruje niebiesko-zieloną falę światła (np. f.lux).

Zdjęcie: Jim Bauer (CC BY-ND 2.0)
Źródła: Blog.Biohackeye.com, WolneMedia.net

PRZYPISY

[1] http://centrumpr.pl/artykul/polak-niewyspany-i-zestresowany,40695.html

[2] https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side

[3]

https://en.wikipedia.org/wiki/Effects_of_blue_light_technology