

ΜΠΛΕ ΦΩΣ

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΚΤΕΘΕΙΜΕΝΟΙ

Τι είναι:

Η συνεχώς αυξανόμενη έκθεσή μας στο μπλε φως η οποία εκπέμπεται από τις οθόνες των ηλεκτρικών μας συσκευών, είτε από τις ανάγκες του εργασιακού μας περιβάλλοντος είτε από την εξάρτηση που μας προκαλούν.

Παρότι το μπλε φως είναι απαραίτητο γιατί βοηθάει στη ρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού, μπορεί παράλληλα να διαταράξει τον ύπνο μας και να επηρεάσει την διάθεση μας.

Το μπλε φως είναι μέρος του πλήρους φάσματος του φωτός, που σημαίνει ότι είμαστε ούτως ή άλλως εκτεθειμένοι σε αυτό κάθε μέρα, από τον ήλιο.

Η έκθεσή μας στο μπλε φως τη μέρα μας βοηθά να μένουμε ξύπνιοι, και η λιγότερη έκθεσή μας σε αυτό το βράδυ μας βοηθά να κοιμόμαστε. Άρα η χρησιμοποίηση ηλεκτρονικών συσκευών το βράδυ μας δημιουργεί αϋπνίες.

Τι συμπτώματα προκαλεί η έκθεση στο μπλε φως σε εμάς και τα μάτια μας

- Δημιουργεί κούραση στα μάτια και θόλωση της όρασης
- Μειώνει το βλεφάρισμα στο 1/3.
- Η μπλε ακτινοβολία επηρεάζει τα επίπεδα μελατονίνης στον οργανισμό μας επηρεάζοντας το βιολογικό μας ρολόι, δημιουργώντας προβλήματα στον ύπνο, ακόμα και κατάθλιψη.
- Το μπλε φως είναι υπεύθυνο για την εκδήλωση πρόωρου καταρράκτη και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, γι' αυτό και πλέον έχουμε όλο και περισσότερα περιστατικά σε νεανική ηλικία.
- Η έκθεση στο μπλε φως προάγει τη μυωπία σε μικρές ηλικίες και την πρεσβυωπία στις μεγαλύτερες.

- Στις πιο ευπαθείς ομάδες συγκαταλέγονται τα παιδιά σε μικρή ηλικία τα οποία έχουν ένα πολύ ευαίσθητο οπτικό σύστημα και όσοι έχουν χειρουργηθεί για καταρράκτη.

Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση της έκθεσης των ματιών μας στο μπλε φως συστήνεται η χρήση γυαλιών οράσεως με ειδικά φίλτρα που απορροφούν 100% το μπλε φως , από τον οπτικό μας.

Οι ειδικοί αυτοί φακοί αυξάνουν την αντίθεση των χρωμάτων, μειώνουν τις αντανακλάσεις και μας βοηθούν να αντιλαμβανόμαστε καλύτερα τα χρώματα.

Πλέον η έκθεσή μας στο μπλε φως αυξάνεται όλο και περισσότερο, άρα είναι επιτακτική ανάγκη η χρήση γυαλιών οράσεως με φίλτρο για το μπλε φως.