

Chrońmy się przed niebieskim światłem monitorów

Data publikacji: 4.09.2022 9:00

Większość z nas pamięta okres sprzed 35 lat, kiedy rozmowę międzymiastową zamawiano przez centralę, życzenia wysyłano telegramem, a monitor „Rubina” miał 2 kanały. Jednak rozwój technologii i jej upowszechnienie sprawił, że w większości domów mamy teraz co najmniej kilka ekranów: telewizory, laptopy, tablety czy smartfony.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Praktycznie wszystkie te urządzenia umożliwiają nie tylko rozrywkę, ale również efektywną pracę czy naukę, dlatego dziś już nie wyobrażamy sobie bez nich życia. Jednak co robić, by emitowane przez nie światło niebieskie miało jak najmniejszy wpływ na nasze zdrowie?

Światło niebieskie (inaczej HEV - High Energy Visible Light) w naturze jest składową światła słonecznego, a jego odpowiednia ilość wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie. Powinniśmy jednak pamiętać, że źródłem światła niebieskiego jest też energooszczędne oświetlenie i ekrany urządzeń cyfrowych: laptopów, tabletów, telewizorów, GPSów czy smartfonów, z którymi obecnie mamy ciągły kontakt.

Na pewno udając się do salonów z telefonami komórkowymi większość z nas kieruje się tym aby dostać ofertę „wypasioną” i z „full dostępem” do wszystkiego. No i [potem jest problem. Zazwyczaj każdy z nas nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wiele godzin dziennie spędza przed monitorami emitującymi niebieskie światło HEV. Długotrwała ekspozycja na światło niebieskie to nie tylko przemęczenie oczu - to również możliwość narażenia się na problemy zdrowotne.

Aby chronić wzrok przed niebieskimi kolorami z monitora możemy:

- Starać się mrugać częściej - wpatrywanie się w ekran powoduje, że ludzie mrugają o wiele rzadziej. Zwykle człowiek mruga ok. 15 razy na minutę, natomiast przed komputerem robi to 7-8 razy na minutę. Mruganie to sposób nawilżania oczu. Dlatego, gdy robimy to zbyt rzadko, odczuwamy dyskomfort z powodu suchych oczu i uczucia „piasku pod powiekami”.
- robić przerwy w pracy przed komputerem - najlepiej co 20 min przez ok. 20 sek. wpatrywać się w przedmioty oddalone o 20 stóp (ok. 6 metrów).
- Korzystać z okularów z filtrami blokującymi niebieskie światło - stanowią one dodatkową ochronę oczu.
- odłożyć smartfona, zgasić telewizor przed pójściem spać - najlepiej wtedy poczytać książkę albo posłuchać wyciszającej muzyki.
- robić regularnie badania wzroku - regularne konsultacje u okulisty pomogą wyłapać ewentualne choroby czy pogorszenie wzroku, chroniąc przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Spróbujmy zastosować się do tych kilku wskazówek bo świat widziany w kolorach naprawdę jest piękniejszy i łatwiejszy. Wiem to z własnego doświadczenia ponieważ od 10 lat mam „asfalt przed oczami”.