23.11.2021

**Światło niebieskie i wzrok.  
Co warto wiedzieć przed zimą?**

**Świadomość szkodliwego wpływu ekranów na wzrok jest coraz powszechniejsza. Jednocześnie wokół tematu światła niebieskiego pojawia się wiele niedomówień, a informacje dotyczące odpowiedniej higieny wzroku bywają niepełne. Tymczasem już 41% z nas wpatruje się w ekrany urządzeń elektronicznych przez ponad 5 godzin dziennie[[1]](#footnote-1). W okresie jesienno-zimowym czas ten zapewne jeszcze się wydłuży, szczególnie teraz warto więc uporządkować podstawową wiedzę na temat światła niebieskiego i odpowiedniej dbałości o wzrok.**

1. **Czy światło niebieskie może uszkadzać wzrok?**

Badania naukowe wskazują, że promienie światła niebieskiego mogą trwale uszkadzać siatkówkę,   
w tym także obszar zwany plamką żółtą. Oznacza to, że nadmierna ekspozycja na światło niebieskie może prowadzić do trwałego uszkodzenia wzroku.

- *Obawiamy się światła niebieskiego, ponieważ dotychczasowe badania wskazują, że jego wpływ może być bardzo negatywny i często nieodwracalny. Nie należy oczywiście popadać w panikę, ale na pewno warto zachować ostrożność i stosować odpowiednie zabezpieczenia* – uczula dr n. biol. Robert Grabowski, Dyrektor Medyczny Vision Express.

1. **Jaki jest bezpieczny limit natężenia światła niebieskiego dla naszych oczu?**

Tego, niestety, nie wiadomo. Światło niebieskie jest wszechobecne, stanowi choćby element światła słonecznego. Ekrany urządzeń elektronicznych emitują jednak proporcjonalnie więcej promieni niebieskich niż słońce, a nasze oczy nie potrafią ich blokować przed dostępem do siatkówki.

- *Współcześnie emisja światła niebieskiego oddziałującego na nasze oczy znacząco rośnie. Spójrzmy z perspektywy całorocznej: kiedyś jesień i zima, z uwagi na krótkie dni, stanowiły okres mniejszej ekspozycji na światło. Dziś światła słonecznego jest oczywiście nadal mniej, ale za to więcej czasu niż latem spędzamy przed ekranami. Pytanie o bezpieczny limit jest więc bardzo zasadne, choć na razie pozostaje bez jasnej odpowiedzi* – zwraca uwagę ekspert.

1. **Czy warto chronić oczy przed światłem niebieskim?**

Warto, zwłaszcza że jest to bardzo proste. Wystarczy zakładać okulary z odpowiednim filtrem. Powłoka blokująca światło niebieskie – tzw. *blue cut* – zagwarantuje siatkówce bezpieczeństwo.

– *O ochronie przed światłem niebieskim warto pomyśleć szczególnie w okresie jesienno-zimowym, ponieważ powłoka blue cut skutecznie blokuje tą długość fal świetlnych, jak również poprawia komfort korzystania z urządzeń cyfrowych* – podkreśla Robert Grabowski.

1. **Czy w okularach z powłoką *blue cut* można dłużej korzystać z komputera?**

Ogólnie rzecz biorąc – tak. Filtr światła niebieskiego nie tylko eliminuje potencjalne zagrożenie dla siatkówki, ale też ogranicza tzw. szum wizualny. Większy udział światła niebieskiego w cyfrowych ekranach sprawia, że emitowany przez nie obraz łatwiej ulega rozproszeniu. Dla uzyskania optymalnej ostrości nasze oczy muszą się zatem wysilić bardziej niż przy oświetleniu naturalnym i szybciej się męczą. Filtr *blue cut* zmniejsza ten wysiłek i odciąża oczy.

– *Blue cut pozwala oczom dłużej pracować przed ekranem bez nadmiernego wysiłku. Oczywiście nawet w specjalnych okularach z odpowiednim filtrem należy zachować rozsądek i pamiętać o całościowej higienie wzroku* – podkreśla dr Grabowski.

1. **Czy sztuczne oświetlenie jest niebezpieczne dla naszych oczu?**

Samo sztuczne światło nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla naszych oczu. Kłopoty pojawiają się, jeśli oświetlenie jest zbyt słabe albo źle ustawione, przez co na przykład generuje refleksy na powierzchni ekranu. Wówczas wzrok jest bardzo obciążony, mogą wystąpić epizody niewyraźnego widzenia i ból oczu. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran obniża też częstotliwość mrugania, co może prowadzić do przesuszenia powierzchni oka.

- *Ochrona przed światłem niebieskim to tylko jeden z elementów jesienno-zimowej higieny wzroku. Pamiętając o nich, nie zapominajmy też o regularnych przerwach dla oczu oraz odpowiednim oświetleniu i nawilżeniu pomieszczeń. W razie potrzeby korzystajmy z odpowiednich kropli nawilżających dostępnych w naszych salonach, a przede wszystkim z konsultacji u specjalisty* – przypomina dr Robert Grabowski z Vision Express.

Mapa salonów i zapisy na badania dostępne są na [www.visionexpress.pl](http://www.visionexpress.pl).

1. Źródło: sonda przeprowadzona na zlecenie Vision Express za pośrednictwem platformy Medonet na próbie 5 139 osób dorosłych we wrześniu 2021. [↑](#footnote-ref-1)