

اختصاصی ایسکانیوز:

نورآبی موبایل؛ قاتل خواب / آیا از مضراتی که چشمهائیتان را تهدید می کند با خبرید؟

آیا به هنگام کار کردن با کامپیوتر یا تلفن همراه از ناحیه چشم احساس ناراحتی می کنید؟ برای کنترل فشار چشم و کاهش آن کافی است زمانی که چشم در معرض نور آبی ساطع شده از وسایل الکترونیکی قرار می گیرید سبک زندگی خود را تغییر دهید یا از فیلترینگ و عینک استفاده کنید.

به گزارش خبرنگار ایسکانیوز، زنگ هشدار موبایل شما صبح زود به صدا در می آید، احتمالاً پیش از اینکه از جای خود برخیزید ایمیل ها و پیام های شبکه اجتماعی خود را بر روی گوشی موبایل چک می کنید، سپس به محل کار خود می روید و حدود ۸ ساعت به صفحه کامپیوتر خیره می شوید. احتمال دارد پس از اینکه به خانه بازگشتید برای رفع خستگی پای تلویزیون و کامپیوتر به تماشای فیلم و برنامه مورد علاقه تان بنشینید. آیا تا به حال فکر کرده اید که چشمتان در چنین شرایطی چه فشاری را تحمل می کند؟

بر اساس گزارش هلت نیوز، مطالعات محققان در همین زمینه طی یک سال گذشته نشان داده است که بزرگسالان بالغ در ایالات متحده ۸ ساعت و ۴۷ دقیقه را در طول شبانه روز پای تلویزیون و کامپیوتر می گذرانند. محققان در این مطالعات دریافتند قرار گرفتن در معرض نور آبی ساطع شده از وسایل الکترونیکی ممکن است تاثیر منفی بر روی چشم ما داشته باشد.

آنم قریشی معاون بالینی چشم پزشکی در نیویورک معتقد است: نور آبی ناشی از دستگاه های الکترونیکی نگران کننده است زیرا قرنیه و لنز آن را فیلتر نمی کنند، بنابراین به پشت چشم می رسد.

وی در این باره گفت: برخی از کارشناسان معتقدند در چنین شرایطی ممکن است شبکه چشم دچار آسیب ببید و منجر به شرایطی مثل انحطی ماکولا شود، هرچند تاکنون تحقیقاتی در این زمینه انجام نشده است.

عوارض خیره شدن طولانی به صفحه نمایش

دکتر جنل روتیر، متخصص اپتومتریست، دریافته است ممکن است خیره شدن طی مدت طولانی به یک صفحه نمایش، می تواند منجر به بروز دیابت نوع ۲ شود که به عنوان سندرم بینایی رایانه نیز شناخته می شود. از جمله علائم این بیماری می توان به بینایی تیره (بلوری) مشکل با تمرکز بر یک شی، قرمزی، چشم خسته، چشم های خشک و سردرد اشاره کرد.

وی ادامه داد: تصور کنید طی مدت طولانی در حالت خبردار ایستاده اید مسلماً پاهای شما واقعا خسته می شوند و شما در نهایت نمی توانید این موقعیت را حفظ کنید، همین اتفاق برای چشم های شما می افتد. زمانی که می خواهید روی یک شی تمرکز کنید عضلات چشم شما باید به طور مداوم و پیوسته جمع شوند و مسلماً در چنین شرایطی بعد از مدتی، این عضلات خسته می شوند.

همچنین برخی از مطالعات محققان حاکی از آن است که نور آبی، ترشح ملاتونین را متوقف می کند. ملاتونین یک هورمون است که به بدن کمک می کند تا ریتم های روزانه خود را حفظ کند. دکتر قوریشی در این باره گفت: این پدیده می تواند خوابیدن را سخت تر کند و

کمبود خواب می تواند عواقب طولانی مدتی برای سلامتی داشته باشد.

ترجمه: نیوشا یعقوبی