

ارتباط قرارگیری در معرض نور آبی با مغز و چشم

محققان در یک تحقیقات جدید دریافته‌اند که طول موج‌های نور آبی که توسط دستگاه‌های الکترونیکی تولید می‌شود، سبب پیری ما می‌شود و آسیب‌های دیگری هم می‌رساند.



محققان در یک تحقیقات جدید دریافته‌اند که طول موج‌های نور آبی که توسط دستگاه‌های الکترونیکی تولید می‌شود، سبب پیری ما می‌شود و آسیب‌های دیگری هم می‌رساند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، همه ما روزانه زمان زیادی را صرف استفاده از گوشی‌های همراه خود یا رایانه می‌کنیم ولی ممکن است طی این مدت زمان به سلامتی خود آسیب برسانیم.

محققان دانشگاه ایالتی اورگن در آمریکا تحقیقات جدیدی را انجام داده‌اند که نشان می‌دهد طول موج نور آبی رنگ که توسط دستگاه‌های متدوال الکترونیکی ایجاد می‌شود، به سلول‌های مغز و شبکه‌ی چشم آسیب می‌زند.

حتی اگر این نور در چشمان ما درخشان نباشد، باز هم آسیب خود را وارد می‌کند.

این مطالعه براساس پژوهش روی مگس میوه انجام شده است که طی آن پاسخ حشرات در برابر مواجهه روزانه ۱۲ ساعت با نور آبی ال. ای. دی بررسی شد. نوری که مشابه با نور ساطع شده توسط دستگاه‌های الکترونیکی است.

مگس‌هایی که در معرض نور آبی قرار گرفتند، در برابر مگس‌های دیگر که در تاریکی قرار گرفتند، عمر کمتری داشتند.

علاوه بر آن مگس‌هایی که در معرض نور قرار گرفتند، در سلول‌های شبکه‌ی و عصبی خود دچار آسیب شدند و در امکان تحرک خود دچار اختلال شدند.

این در حالی اتفاق افتاد که برخی از مگس‌ها دچار جهش ژنتیکی بودند و چشم نداشتند.

پس این به این معناست که آسیبی که توسط نور آبی وارد می‌شود ربطی به بینایی یا نابینایی ندارد.

محققان پروژه گفتند: چیزی که ما را شگفت زده کرد این بود که قرار گرفتن در معرض این نور روند پیری را هم سرعت بخشید.

این در حالی است که نور طبیعی باعث تنظیم ریتم شبانه روزی می‌شود.

محققان با اشاره به آسیب‌های وارد شده توسط نور ال ای دی اظهار کردند، مردم می‌توانند با استفاده از عینک آفتابی با لنزهای رنگ کهربایی، میزان این آسیب‌ها را کاهش دهند.

همچنین می‌توانند تنظیمات گوشی همراه و لپ‌تاپ خود را در وضعیت جلوگیری از انتشار نور آبی قرار دهند.

نتایج این پژوهش در مجله "Aging and Mechanisms of Disease" منتشر شد.