



اکتینیک و پُرسور یازیس پلاکی هر دو با درمان با نور آبی بهبود یافته اند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد درمان با نور آبی در درمان تومورهای کارسینومای سلول بازال نیز موثر بوده است.

نحوه محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور آبی

AAO توصیه می کند برای کاهش خستگی چشم دیجیتال، مراحل زیر را انجام دهید.

استراتژی ۲۰/۲۰/۲۰ را تمرین کنید

وقتی از دستگاهی استفاده می کنید که نور آبی ساطع می کند، هر ۲۰ دقیقه یک بار توقف کنید تا روی اشیایی که حدود ۲۰ فوت دورتر هستند، تمرکز کنید. قبل از این که به تماشای نزدیک خود بازگردید، آن اشیاء را به مدت ۲۰ ثانیه مطالعه کنید.

چشمان خود را مرطوب نگه دارید

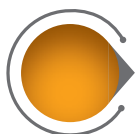
قطره های چشمی مانند اشک مصنوعی و مرطوب کننده های اتاق همگی راه های خوبی برای جلوگیری از خشکی و تحریک چشم های شما هنگام استفاده از دستگاه های ساطع کننده نور آبی هستند.

با نسخه مناسب از عینک استفاده کنید

زل زدن به صفحه نمایش برای مدت طولانی برای سلامت کلی چشم توصیه نمی شود. اگر برای اصلاح بینایی خود از عینک طبی استفاده می کنید، مطمئن شوید از نسخه ای استفاده می کنید که برای فاصله بین چشمان خود و صفحه نمایش شما در نظر گرفته شده است. ایده آل به اندازه یک بازو. بیشتر عینک ها برای فواصل طولانی تر طراحی شده اند.

نور آبی را روی صفحه نمایش خود تنظیم کنید

برای کاهش خطر خستگی چشم و اختلال خواب، ممکن است بخواهید صفحه نمایش خود را در حالت شیفت شب با رنگ های گرم تر تنظیم کنید. همچنین می توانید صفحه های فیلتر کننده نور آبی را بخريد تا هنگام کار در شب از روی صفحه نمایش رایانه خود عبور کنند. فیلتر می تواند تابش خیره کننده صفحه نمایش شما را کاهش دهد.



شرکت کنندگان در

یک مطالعه کوچک

در سال ۲۰۱۷ که یک

دوره ۳۰ دقیقه ای

«شستشوی» نور

آبی داشتند، پس از

آن در حافظه کلامی

و تثبیت حافظه

عملکرد بهتری

داشتند

می گیرند، بدن آنها ملاتونین زیادی ترشح نمی کند و چرخه خواب آنها به تاخیر می افتد یا مختل می شود. براساس یک بررسی سال ۲۰۱۹، هنگامی که نور آبی چرخه خواب شما را مختل می کند، مشکلات دیگری نیز می تواند ایجاد شود؛ افزایش خطر ابتلا به سرطان های مرتبط با هورمون منبع مورد اعتماد، مانند سینه و پروستات

سطوح پایین تر لپتین، یک ماده شیمیایی که بعد از غذا سیری را نشان می دهد
تغییرات متابولیک به خصوص قند خون
فواید نور آبی برای سلامتی
قرار گرفتن در معرض نور آبی چندین مزیت مهم برای سلامتی دارد. می تواند:
به شما کمک می کند هوشیار بمانید
تقویت حافظه و عملکرد شناختی
به طور بالقوه افسردگی فصلی را بهبود می بخشد
کمک به برخی از بیماری های پوستی
به شما کمک می کند هوشیار بمانید
یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۸ نشان داده است که قرار گرفتن در معرض نور آبی می تواند زمان واکنش شما را افزایش دهد و زمانی که در اوج عملکرد خود در روز نیستید، هوشیاری را تحریک کند.

تقویت حافظه و عملکرد شناختی

شرکت کنندگان در یک مطالعه کوچک به سال ۲۰۱۷ که یک دوره ۳۰ دقیقه ای شست و شوی نور آبی داشتند، پس از آن در حافظه کلامی و تثبیت حافظه عملکرد بهتری داشتند. شرکت کنندگان در مطالعه که دارای شست و شوی نور کهربایی بودند، عملکرد خوبی نداشتند.

به طور بالقوه افسردگی فصلی را بهبود می بخشد

درمان با نور آبی اکنون یکی از درمان های رایج برای تسکین افسردگی فصلی است. محققان منبع معتبر دریافته اند این یک درمان موثر برای افسردگی است که فصلی نیست، به ویژه زمانی که با داروهای ضد افسردگی ترکیب شود.

بهبود آکنه

یک بررسی در سال ۲۰۱۵ نشان داده است نور آبی باکتری های مولد آکنه را می کشد و التهاب در جوش های آکنه را کاهش می دهد.

به رفع برخی از بیماری های پوستی کمک می کند

در یک مطالعه موردی در سال ۲۰۱۷ و منبع مورد اعتماد در سال ۲۰۱۸، کراتوز

هنگامی که چشمان شما از خیره شدن به صفحه نمایش نور آبی خسته می شوند، ممکن است متوجه شوید:

- خشکی چشم
- چشم های زخم یا تحریک شده
- چشمان خسته
- سردرد

ماهیه های صورت در اثر چشمک زدن خسته می شوند

نور آبی راحت تر از سایر نورهای مرئی پراکنده می شود. این ممکن است تمرکز چشم شما را هنگام دریافت نور آبی دشوار کند. در عوض، چشم شما ممکن است نور آبی را به عنوان استاتیک بینایی با تمرکز ضعیف هضم کند. این کاهش کنتراست ممکن است پردازش نور آبی را برای چشم شما دشوارتر کند و به طور بالقوه به خستگی چشم کمک کند. با این حال، تحقیقات زیادی برای تایید این که نور آبی مستقیماً به خستگی چشم منجر می شود وجود ندارد. مطالعات با کیفیت بالا بیشتر مورد نیاز است.

نور آبی و خواب

در حالی که هنوز در مورد اثرات طولانی مدت نور آبی بر سلامت چشم انسان صحبت نمی کنند، اتفاق نظر بیشتری در مورد تأثیرات نور آبی بر چرخه خواب و بیداری شما وجود دارد. حسگرهای نور در چشمان شما و حتی در پوست شما می توانند تفاوت بین امواج نور آبی شدید نور روز و رنگ های گرم تر و قرمز تر را که نشان دهنده پایان روز است، درک کنند. هنگامی که نور اطراف شما به آن سایه های غروب آفتاب می رسد، حسگرهای چشم شما بدن شما را وادار می کند تا ذخایر طبیعی ملاتونین، هورمون خواب آور را آزاد کند. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۵ نشان داد که وقتی افراد در ساعات عصر در معرض نور آبی قرار



قطره های چشمی مانند اشک مصنوعی و مرطوب کننده های اتاق همگی راه های خوبی برای جلوگیری از خشکی و تحریک چشم های شما در هنگام استفاده از دستگاه های ساطع کننده نور آبی هستند



پروانه طبابت به شماره ۹۰-۱۵۰۵۳۰-۱۸۲ با شماره نظام پزشکی ۱۵۰۵۳۰ متعلق به آقای دکتر سید مسیح موسوی سرشت با کد ملی ۱۲۷۰۹۰۶۳۸۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

دفترچه قرارداد صادره شرکت آتی ساز به شماره ۱۲۱۳۶ مربوط به واحد مسکونی شماره ۱۲۱۳۶ واقع در مجتمع مسکونی کوثر به نشانی: تهران، بلوار ارتش، ابتدای جاده لشگرک، مجتمع کوثر، مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.