



Florin Prunoiu/Cultura Creative

# تأثير الضوء المنبعث من الشاشات على الصحة

نتعرض في حياتنا اليومية إلى قدر هائل من الإشعاعات الضوئية المنبعثة من شاشات الحواسيب والهواتف المحمولة، والسؤال المطروح هو ما تأثير هذه الإشعاعات على صحتنا؟



يوضح [كلود غروفيي](#)، الباحث في [معهد الخلية الجذعية والدماغ](#) بفرنسا، أنه إلى حدود سنة 2000، كنا نعتقد أن الضوء يكتسي أهمية كبرى في الرؤية فقط، ومع اكتشاف الخلايا العقدية، ذات صبغة الميلانوبسين في شبكية العين، اتضح أن الضوء لا يقتصر دوره على الوظيفة البصرية، بل يضطلع بدور هام في تنظيم النوم والحالة المزاجية وفي عمل النواقل العصبية المؤثرة على الذاكرة.

فالتعرض المفرط للضوء يربك إيقاع الساعة البيولوجية ووظائف حيوية أخرى. وقد أوصى الباحث بخفض مدة التعرض للضوء لمدة تتراوح بين 30 دقيقة وساعة واحدة أثناء الليل قبل النوم، وتفضيل مصابيح الهالوجين من أجل استعمال أحسن للإضاءة. وعلى عكس الضوء الأزرق، لا يبطئ الضوء البرتقالي الآليات المتدخلة في عملية النوم.

ويبين الفيديو أسفله تفاصيل الاكتشاف الجديد.

[المصدر: 1](#)