Ekspert soovitab, kuidas silmi mobiilist tuleva sinise valguse eest kaitsta

7 aastat tagasi - 20.05.2019 Autor: AM

Nutiseadmete ekraani sinine valgus tekitab uinumisraskusi ning sellepärast pole soovitav vähemalt kaks tundi enne magamaminekut ühtki nutiseadet kasutada. Kui selleks aga siiski vajadus tekib, tasub järgida näpunäiteid, kuidas riske maandada.

Soovitusi jagab Samsungi mobiilidivisjoni juhi Antti Aasma.

Kasuta sinise valguse filtrit

Sinine valgus iseenesest on loomulik ning kõige rohkem leidub seda päikesevalguses. Lühikese lainepikkusega (380-500 nm) valgus käivitab inimese kehas protsessid, mis muudavad tuju paremaks, reaktsiooni kiiremaks ning suurendavad tähelepanuvõimet. Õhtul, kui päike on loojas ning kehal on aeg puhkerežiimi minna, pärsib aga nutitelefonist, sülearvutist või ka näiteks mõnest sinisest LED-lambist tulev valgus melatoniini teket, mis on vajalik hormoon uinumiseks.

“Kõige lihtsam viis vältida õhtusest telefonis surfamisest tekitatud terviseprobleeme on lülitada sisse telefoni menüüst sinise valguse filter. See muudab pildi kollakamaks ning seega õhtusele ajale sobivamale valgusrežiimile,” selgitas Aasma.

“Kellele aga kollane ekraanipilt ei meeldi, see võiks vaadata uute telefonide poole, mis kasutavad innovatiivset *Dynamic AMOLED* ekraani. Näiteks Samsungi viimase telefoni Galaxy S10 ekraan suudab vähendada kõige ohtlikuma sinise valguse (415-455nm) hulka ligi 50 protsenti rohkem kui eelmine ekraan,” lisas Aasma.

Kasuta päikeseprille

Võib tunduda imelik, kuid korraliku une tagamiseks on päikeseprillide kodus kasutamine hea lahendus. Kindlasti peaks päikeseprillid olema korralikud ja UV-filtriga, vastasel korral muudavad tumedad klaasid pupillid suuremaks ning kahjulikku valgust pääseb silma veelgi rohkem.

“Inimesed, kes on loomulikult prillikandjad, võiksid endale muretseda spetsiaalsete klaasidega prillid. Erinevatel tootjatel on sinist valgust kinni pidavad klaasid olemas, tuleb vaid küsida,” ütles Aasma.

Paigalda sinist valgust vähendav rakendus

Erinevaid rakendusi saab paigaldada nii telefoni, tahvelarvutisse kui ka sülearvutisse, seega on need mugavad automaatsed lahendused, kuidas kõikides nutiseadmetes kiirgavat sinist valgust vähendada.

“Tasuta rakendustest võiks soovitada näiteks f.lux või Redshift või nimelisi rakendusi, mis töötavad peaaegu kõikidel platvormidel ning on väga mugavad kasutada,” ütles Aasma. “Näiteks esimene neist suudab automaatselt tuvastada inimese asukoha ja sõltuvalt sellest päikesetõusu ja -loojangu aegade järgi telefoni valgust vastavaks reguleerida.”

Luba endale piisavalt puhkust

Mõtle järele, kas sul ikka on tarvis olla kogu ärkvel oleku aja nutiseadmes. Elu pakub meeldivaks ajaveetmiseks ka teisi võimalusi. Loe enne magamaminekut raamatut, kuula muusikat või veeda nutivaba aega koos oma pereliikmetega.

“Õige puhkamine on immuunsüsteemi tugevdamise ja tervise hoidmise mõttes üliioluline, seega võta seda aega endale teadlikult. Eriti kehtib see laste kohta, kuna laste silmad on välja arenemata ning üleliigne nutiseadmes olemine kahjustab neid eriliselt, seega tuleks ka neile õhtuti muud tegevust leida,” ütles Aasma.

- Uudised

- Lahendused
- Mobiiltelefonid

Pilt


SAMSUNG
Setup meeting
about new
project plan
about
12 people