

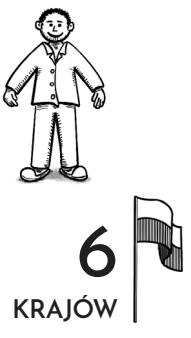
Soczewki okularowe z filtrem światła niebieskiego, zapewniające wydajność wizualną, ochronę plamki żółtej (tylnej części oka) i poprawiające jakość snu

P POPULACJA

619
PACJENTÓW

17
BADAŃ

6
KRAJÓW



I INTERWENCJA

Okulary z filtrem światła niebieskiego



C CO PORÓWNUJEMY

Okulary bez filtra



O O CO PYTAMY

1 Wydajność wizualna



POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊


brak dowodów na poprawę wydajności wizualnej
brak różnic między **I** i **C**

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate

brak dowodów na poprawę jakości snu
brak różnic między **I** i **C**

⊕⊖⊖⊖ GRADE very low

2 Poprawa jakości snu



POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

- bóle głowy (1 badanie, 8%)
- nasilenie objawów depresji (1 badanie, 17%)
- obniżony nastrój (1 badanie, 5%)
- dyskomfort podczas noszenia okularów (2 badania, 22%)

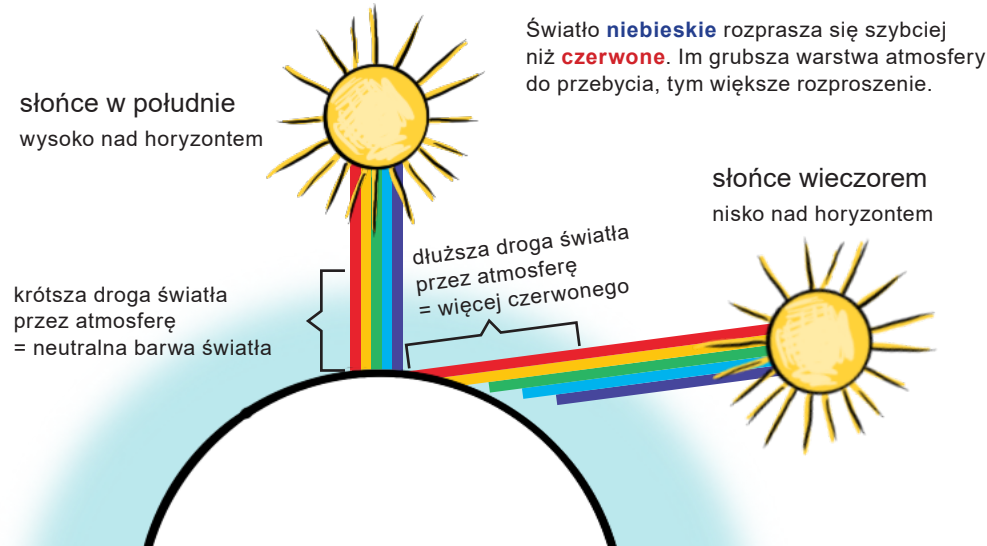
dyskomfort podczas noszenia okularów

WNIOSKI

Okulary z filtrem światła niebieskiego **prawdopodobnie nie wpływają** na zmęczenie oczu, ich zdrowie, ani na jakość snu.

Światło niebieskie – naturalne i emitowane przez ekrany

Zależność barwy światła od pory dnia

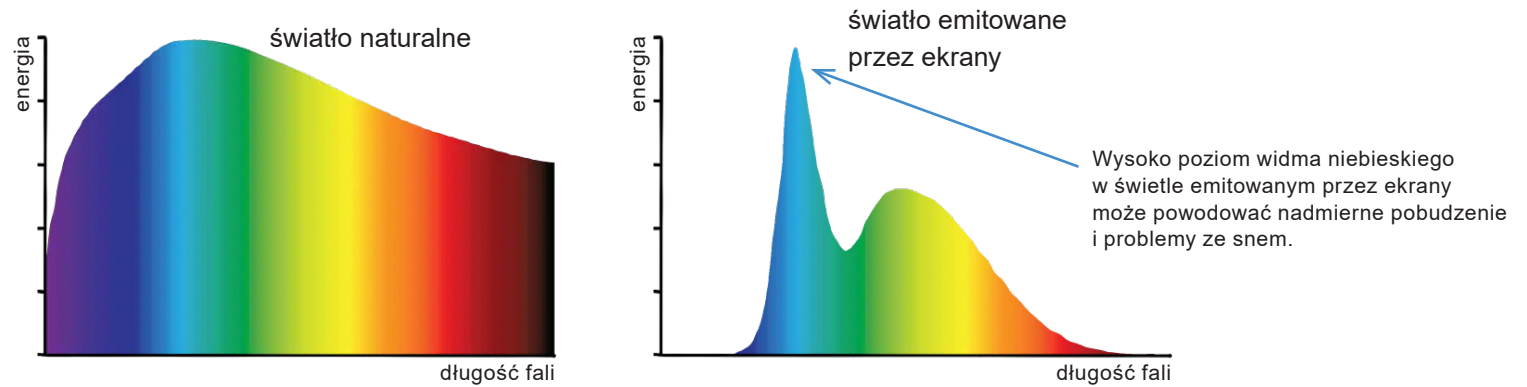


Zależność aktywności człowieka od barwy światła

W czasie ewolucji człowiek nauczył się reagować na poziom światła niebieskiego jako wskaźnik pory dnia.



Porównanie wykresu widma światła naturalnego i światła emitowanego przez ekrany



Rozpraszanie światła