

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

## P POPULACJA

619

PACJENTÓW



17

BADAŃ



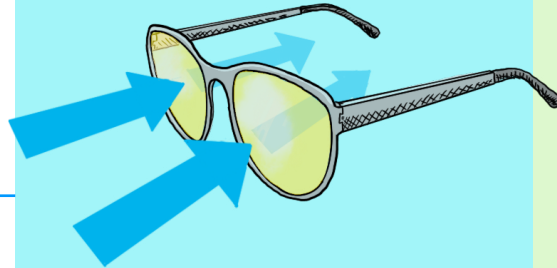
6

KRAJÓW



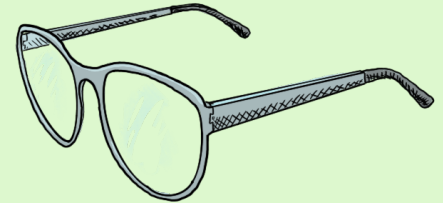
## I INTERWENCJA

Okulary z filtrem światła niebieskiego



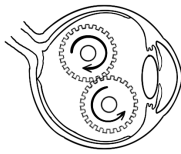
## C CO PORÓWNUJEMY

Okulary bez filtra



## O CO PYTAMY

### 1 Wydajność wizualna



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

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate

### 2 Poprawa jakości snu



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

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

⊕⊖⊖⊖ GRADE very low



## 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%)

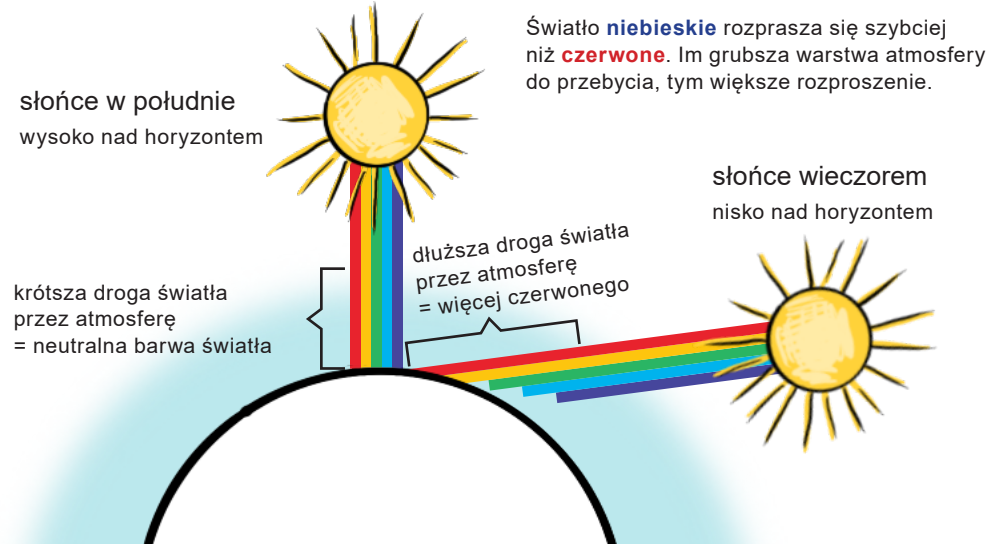
dyskomfort podczas noszenia  
okularów

## 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

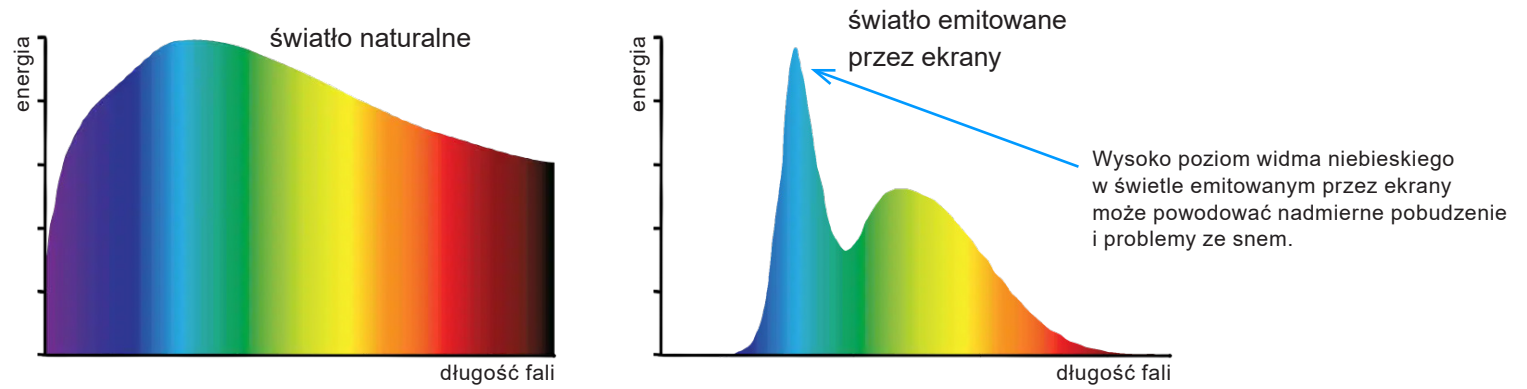


## Zależność aktywności człowieka od barwy światła

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