



# PAS PÅ DIT SYN

Værd at vide om blåt skærmlys og  
hvordan du beskytter dine øjne

På grund af et stigende brug af computerskærme, smartphones og tablets, som udsender elektromagnetisk stråling, udsættes vi for betydeligt mere blå lys end tidligere

## VÆRN OM DIT SYN

Synet er vores vigtigste sans og afspejles af at 2/3 af hjernen beskæftiger sig med synssansen. Vi lever i en visuelt orienteret verden, hvor computerskærme, smartphones og tablets på mange måder har gjort livet nemmere. Bare ikke for vores øjne...

Lyset som når frem til det menneskelige øje, er opdelt i synligt og ikke-synligt lys (UV). Det blå lys, også defineret som det synlige lys, med bølgelængder mellem 380 til 500nm, kan beskadige vores øjne.

For selvom det blåviolette lys har meget mindre energi end det ultraviolette lys, passerer det stort set ufiltreret gennem øjet og når nethinden. Især det blåviolette lys med bølgelængder mellem 380 og 440nm betragtes som skadeligt for nethinden.

Kombinationen af for meget lys i både det ultraviolette og blåviolette område kan derfor gøre ekstra skade på det menneskelige øje. Ud over at føre til smertefulde betændelsestilstande i bindehinden og hornhinden kan det også beskadige øjets linse (f.eks. grå stær) og i særdeleshed nethinden. Derfor, er det vigtigt at bære solbriller med 100% UV-beskyttelse i stærkt solskin, særligt i situationer hvor der er meget genskin som for eksempel på vandet eller i sneklædte områder.

# PAS PÅ BLÅT LYS

Ud over at det på lang sigt kan være skadeligt, så kan blå lys fra diverse lyskilder eller skærme generelt være generende eller trættende for nogle menneskers øjne.

Også mængden af lys, der rammer øjnene, har betydning for vores biologiske ur. Det kunstige lys fra computerskærme og mobiltelefoner kan påvirke vores døgnrytme. Særligt det blå lys udsender relativt meget lys og hæmmer derved produktionen af det naturlige søvnhormon melatonin, som ellers gør os søvnige om aftenen.

# SKÅN DINE ØJNE FOR BLÅT LYS

En løsning på søvnproblemer forårsaget af det blålige lys fra skærmene, kunne være at benytte glas med en særlig overfladebehandling der blokerer for det blå lys. Blåfilteret vil også få øjnene til at slappe mere af, hvis man bruger mange timer foran skærm, tablet eller smartphone, og derved opnå et skarpere syn.

HUSK – det er vigtigt at give dine øjne et break fra computeren, fordi man blinker mindre, når man sidder og stirrer på en computerskærm i en længere periode.



Hornhinden fugtes mindre hyppigt af tårevæsken og dette kan føre til trætte og overbelastede øjne, og i værste fald svække synet. Sørg også for, at dine øjne får lys nok, men samtidig er beskyttet tilstrækkeligt godt mod for store mængder UV og blåviolet lys.



## BLÅT LYS

Bølgelængder mellem 415 og 455nm er mest skadeligt for dine synsceller.

Du bliver påvirket af det kortbølgede blå lys fra flere forskellige lyskilder:

- Stærkt sollys
- Lysstofrør
- Digitale skærme
- Bagbelyste LED-skærme
- Digitale skærme, tablets og smartphones

**Vælg brilleglas  
der reducerer den  
unaturligt høje  
andel af blå lys**



[www.optikteam.dk](http://www.optikteam.dk)

