

Η έκθεση σε τεχνητό φωτισμό τη νύχτα είναι αφύσικη



Σε λιγότερο από 100 χρόνια, ο άνθρωπος έχει αλλάξει ραγδαία το νυχτερινό περιβάλλον, θέτοντας την υγεία του σε κίνδυνο. Λόγω της ταχείας αύξησης του νυχτερινού τεχνητού φωτισμού, οι περισσότεροι από εμάς περνούμε τις νύχτες κυριολεκτικά λουσμένοι στο φως. Η έκθεση αυτή στο φως τη νύχτα δεν είναι φυσική και μπορεί να πληρώσουμε ένα μεγάλο τμήμα στην υγεία μας.

Μόλις τώρα αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε τις ενδεχόμενες αρνητικές συνέπειες αυτής της γρήγορης αλλαγής στο περιβάλλον μας. Ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες συντείνουν στο ότι ο τεχνητός φωτισμός της νύχτας μπορεί να έχει σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ανθρώπινη υγεία.

“Η τεχνητή παράκαμψη του φυσικού κύκλου φωτός και σκότους είναι ένα πρόσφατο γεγονός που συνιστά ένα ανθρώπινο αυτο-πέιραμα..”

—The American Medical Association



Δεν είναι κάθε φως ίδιο!

Warm White	Natural White	Day White	Cool White
2700K-3500k	4000 K-4500 K	5000 K-5500 K	6000 K-7000 K

Η έκθεση ειδικά στο κυανό (μπλε) φως τη νύχτα είναι επιβλαβής διότι διαταράσσει τους κιρκάδιους ρυθμούς και την παραγωγή μελατονίνης. Δυστυχώς, τα περισσότερα LED που χρησιμοποιούνται στον εξωτερικό φωτισμό, όπως και σε οθόνες ή τηλεοράσεις, εκπέμπουν άφθονο κυανό φως. Συστήνουμε τη χρήση λαμπτήρων θερμού φωτός με θερμοκρασία χρώματος 3000 K ή λιγότερο.

Σχετικά με την IDA

Η Διεθνής Ένωση για τον Σκοτεινό Ουρανό (IDA), είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση. Στόχος της είναι η διατήρηση του φυσικού νυχτερινού περιβάλλοντος, εκπαιδεύοντας τόσο τους φορείς χάραξης πολιτικής, όσο και το κοινό, σε θέματα σχετικά με τη διατήρηση και την προώθηση φιλικών προς το περιβάλλον συνθηκών εξωτερικού φωτισμού. Το darksky.gr αποτελεί το ελληνικό παράρτημα της IDA.

Αποστολή

Η διατήρηση και προστασία του νυχτερινού περιβάλλοντος και της παρακαταθήκης του νυχτερινού ουρανού, μέσα από έναν περιβαλλοντικά υπεύθυνο εξωτερικό φωτισμό.

Στόχοι

- Υπεράσπιση της προστασίας του ουρανού
- Εκπαίδευση του κοινού και των φορέων χάραξης πολιτικής
- Ενδυνάμωση του κοινού με εργαλεία και πόρους για την ανάκτηση του νυχτερινού ουρανού



International Dark-Sky Association
3223 N. First Avenue
Tucson, AZ 85719 USA
www.darksky.org +1-520-293-3198
Ελληνικό παράρτημα: www.darksky.gr

Ο τεχνητός φωτισμός τη νύχτα απειλεί την υγεία μας



Ελληνικό Παράρτημα: www.darksky.gr

Οι άνθρωποι χρειάζονται το φυσικό κύκλο ημέρας-νύχτας

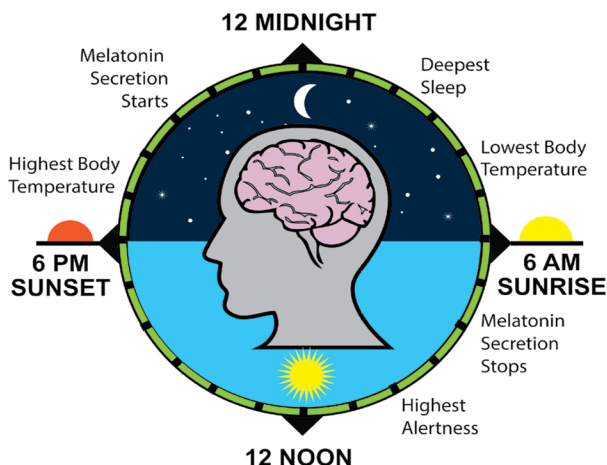
Το βιολογικό μας ρολόι βοηθάει να παραμείνουμε υγιείς

Τι είναι ο κirkάδιος ρυθμός;

Ο άνθρωπος εξελίχθηκε με τους ρυθμούς του φυσικού κύκλου φωτεινών ημερών και σκοτεινών νυχτών. Πριν την εφεύρεση του τεχνητού φωτισμού περνούσαμε τα βράδια μας στο σκοτάδι. Όπως μεγάλο μέρος των ζωντανών οργανισμών, ο άνθρωπος υπακούει στον κirkάδιο ρυθμό, ένα κεντρικό ρολόι κρίσιμης σημασίας για όλη μας την υγεία. Αλληλεπιδρά με τα συστήματα του σώματός μας, μεταβάλλει τα επίπεδα ορμονών και επηρεάζει ακόμα και το γενετικό μας κώδικα. Το φυσικό φως βοηθάει στο να συντονίζεται αυτό το ρολόι με την 24ωρη περιστροφή της Γης.

Τι είναι η κirkάδια διαταραχή;

Όταν το κεντρικό μας ρολόι αποσυνχρονίζεται από τον κύκλο ημέρας-νύχτας έχουμε την κirkάδια διαταραχή. Η αλλαγή ή διακοπή του φυσιολογικού κirkάδιου ρυθμού μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο για διαταραχές στο σώμα ή τη συμπεριφορά. Οι εργαζόμενοι σε διαφορετικές βάρδιες υποφέρουν από κirkάδια διαταραχή καθώς το ρολόι του σώματος συγχρονίζεται με το πρόγραμμα της βάρδιας.



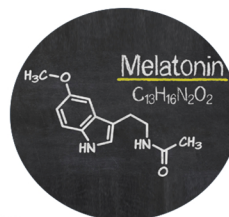
Επιπτώσεις της κirkάδιας διαταραχής

Η κirkάδια διαταραχή αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη, διαταραχών διάθεσης, προβλημάτων αναπαραγωγής και καρκίνου. Πολυάριθμες έρευνες έχουν συνδέσει τη νυχτερινή βάρδια και την έκθεση στο φως τη νύχτα με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του στήθους και του προστάτη καθώς και άλλων

προβλημάτων υγείας. Η κirkάδια διαταραχή μπορεί να επηρεάσει τις συνήθειες του φυσικού ύπνου. Ο καλός ύπνος τη νύχτα βοηθάει στη μείωση του σωματικού βάρους, του άγχους, της κατάθλιψης και της έναρξης διαβήτη.

Τι είναι η μελατονίνη;

Δε γνωρίζουμε ακριβώς γιατί το φως τη νύχτα προκαλεί τόσο προβλήματα ωστόσο γνωρίζουμε ότι η έκθεση στο φως τη νύχτα, ακόμα και χαμηλής έντασης, μπορεί να αναστείλει την φυσική παραγωγή μελατονίνης από το σώμα. Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη σημαντική για την υγεία μας που ρυθμίζει τον κύκλο του ύπνου, το μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό.



Η θάμβωση μειώνει την ορατότητα

Το τεχνητό φως τη νύχτα μπορεί να δημιουργήσει εκτυφλωτική θάμβωση από υπερβολικά λαμπρά ή χωρίς θωράκιση φωτισμό. Επηρεάζει ειδικά τα μάτια ατόμων μεγάλης ηλικίας. Οι επιπτώσεις της θάμβωσης είναι σωρευτικές δηλαδή κάθε πηγή φωτός εντός του πεδίου επηρεάζει την όραση. Το κυανό φως, όπως στα σύγχρονα φώτα δρόμων με LED, είναι πιο πιθανό να εμποδίζει την όρασή μας από τα συμβατικά φώτα.



Λύσεις

- Χρήση πλήρως θωρακισμένου, φιλικού προς τον ουρανό φωτισμού που φωτίζει κάτω και όχι επάνω.

- Χρήση μόνο της απαραίτητης έντασης φωτός. Το υπερβολικό φως αποτελεί σπατάλη, προκαλεί θάμβωση και έντονες σκιές που δυσχεραίνουν την όραση.

- Αποφυγή του μπλε φωτός. Δύο με τρεις ώρες πριν τον ύπνο αποφεύγουμε συσκευές που εκπέμπουν μπλε φως όπως tablet, κινητά, υπολογιστές και τηλεοράσεις.

- Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε μια συσκευή τη νύχτα, εκμεταλλευτείτε ένα πρόγραμμα ή μια ρύθμιση που μειώνει την εκπομπή του μπλε φωτός.

- Κρατήστε το υπνοδωμάτιο σκοτεινό με κλειστά παντζούρια και κουρτίνες καθώς και κάλυψη κάθε πηγής φωτός όπως φωτάκια από ρολόγια και συσκευές.

- Αν χρειάζεστε φως τη νύχτα, χρησιμοποιήστε φως με αμυδρό κόκκινο φωτισμό που είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει διαταραχή.

- Χρήση στον εσωτερικό φωτισμό λαμπτήρων με θερμό λευκό φως θερμοκρασίας χρώματος 3000K ή λιγότερο. Οι συσκευασίες όλων των λαμπτήρων παρέχουν αυτή την πληροφορία.

- Σε συνεργασία με τους γείτονες και τις τοπικές αρχές προσπαθήστε να στρέφονται τα φώτα της γειτονιάς προς το έδαφος και όχι ψηλά στον ουρανό και τα σπίτια.