

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niebieskie światło obniża ciśnienie

Ekspozycja na niebieskie światło obniża ciśnienie tętnicze, a tym samym ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego - przekonują naukowcy na łamach pisma "European Journal of Preventive Cardiology".

Naukowcy z Uniwersytetu w Surrey (Wielka Brytania) i Uniwersytetu Heinricha Heinego w Düsseldorfie przeprowadzili badania z udziałem 14 zdrowych mężczyzn, którzy przez dwa dni byli poddani naświetlaniu niebieskim światłem oraz kontrolnym światłem filtrowanym (po 30 minut dziennie). Naświetlane było całe ciało, a długość fali wynosiła około 450 nanometrów. Niebieskie światło, w przeciwieństwie do ultrafioletowego, nie ma działania rakotwórczego.

Przed, w trakcie i około 2 godzin po zakończeniu naświetlań mierzono u uczestników ciśnienie tętnicze, sztywność tętnic, wazodylatację (rozkurcz naczyń krwionośnych) oraz poziom tlenu azotu w osoczu krwi.

Po przeanalizowaniu wyników badacze stwierdzili, że w porównaniu z grupą kontrolną, u mężczyzn korzystających z niebieskiego światła nastąpiło obniżenie skurczowego ciśnienia krwi o 8 mmHg. Osiągnięty efekt można porównać do zastosowania leków obniżających ciśnienie.

Ponadto ekspozycja na niebieskie światło poprawiła inne parametry związane z ryzykiem chorób serca: zmniejszyła sztywność tętnic oraz spowodowała rozkurcz mięśni gładkich w ścianach naczyń krwionośnych. Zwiększył się także poziom tlenu azotu we krwi, który pełni ważną rolę w szlaku sygnalizacyjnym chroniącym układ sercowo-naczyniowy.

"Ekspozycja na niebieskie światło stanowi nową metodę kontrolowania ciśnienia tętniczego bez zastosowania leków. Niewielkich rozmiarów przenośne urządzenia naświetlające mogłyby sprawić, że metoda ta byłaby bardziej dostępna. Byłoby to pomocne zwłaszcza w przypadku osób, u których kontrolowanie nadciśnienia za pomocą leków jest problematyczne, np. u osób starszych" - mówi autor analizy prof. Christian Heiss z Uniwersytetu w Surrey.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28785.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy