

[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>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy