

## ضوء الأشعة تحت الحمراء يحسن الرؤية



إعداد: مصطفى الزعبي

وجدت دراسة جديدة من جامعة كوليدج لندن البريطانية، أن تعريض شبكية العين لدفعات قصيرة من ضوء الأشعة مرة كل أسبوع «LED» تحت الحمراء العميق يساعد على تحسين الرؤية، باستخدام جهاز

ويظهر البحث أن 3 دقائق فقط من التعرض للضوء الأحمر العميق البالغ 670 نانومتر (الطول الموجي الطويل) في % وقت الصباح يمكن أن يحسن رؤية تباين الألوان بنسبة 20

ويوجد داخل الخلايا البشرية مصانع طاقة تُعرف باسم «الميتوكوندريا» تنتج جزيء «أدينوزين ثلاثي الفوسفات» يغذي خلايا العين. ومع التقدم في العمر، تنخفض وظائف «الميتوكوندريا» تدريجياً، ما يؤدي إلى انخفاض الوظائف الخلوية. وتشير بعض التقديرات إلى أن إنتاج أدينوزين بواسطة الخلايا المستقبلية للضوء في العين يمكن أن ينخفض بنسبة تصل إلى 70 % على مدى عمر الإنسان. وعرض العلماء 20 شخصاً لثلاث دقائق من الضوء الأحمر العميق، وقيست الرؤية

باستخدام «اختبار الصفاء» المصمم لتقييم تباين الألوان، وفي المتوسط، اكتشف الباحثون تحسناً بنسبة 20% في نتائج الاختبار بعد ساعات عدة من التعرض للضوء الأحمر.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.