

Světlo a jeho vliv na zdraví

Pracovníci KHS Plzeň se zúčastnili semináře „Světelná hygiena a její vliv na psychické a fyzické zdraví“, který se konal v budově Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR a organizoval jej Výbor pro zdravotnictví.

Program semináře byl velmi zajímavý a zabýval světlem a jeho vlivem na cirkadiální časový systém (doc. RNDr. Zdeňka Bendová, Ph.D., Přírodovědecká fakulta UK), na psychické zdraví (doc. MUDr. Martin Andres, 1 lékařská fakulta UK a VFN Praha), na fyzické zdraví s důrazem na imunologii (doc. MUDr. Petr Čáp, Ph.D., Nemocnice Na Homolce), dále byly prezentovány aplikace světla podporující cirkadiální rytmu ve specifických prostorech škol a nemocnic (Ing.arch. Lenka Maierová, Ph.D., ČVUT Praha) a zda má světelná hygiena šanci na skokové zlepšení v ČR (Hynek Medřický, člen Technické normalizační komise).

Je známo, že světelný smog je jedním z rizikových faktorů, který lidé ovlivňují sami svým chováním a který má vliv na lidské zdraví. I strategický rámec rozvoje péče o zdraví v ČR do roku 2030 „Zdraví 2030“ konstatuje, že je třeba v této oblasti posílit primární prevenci.

Cirkadiální systém je biologický rytmus s periodou o délce 20 – 28 hodin a jde o jeden z biorytmů, je spojen s okem a funguje podle světla. Ovlivňuje spánek, hormony, příjem potravy, aktivitu, tělesnou teplotu apod. U člověka pokles denního světla vyvolá zvýšení hladiny hormonu melatoninu (tento proces končí se svítáním), který usnadňuje spánek, proto se člověku usíná lépe v temné místnosti. V současnosti máme hodně světla v noci a málo během dne, což narušuje cirkadiální hodiny – noční světlo potlačuje produkci melatoninu a vede k nespavosti, obezitě, psychickým problémům a k chronickým onemocněním jako je diabetes, málo denního světla vede ke snížení kognitivních funkcí, rozvoji krátkozrakosti, únavě, poruchám nálad a snížení produktivity. Nedostatku denního světla jsou vystaveni zejména pracovníci na nočních směnách, děti a adolescenti s omezeným pohybem venku, senioři s omezenou mobilitou, dlouhodobě hospitalizovaní pacienti. SVĚTLO JE KLÍČEM KE ZDRAVÍ. Je nutné podporovat expozici dennímu světlu a zajistit ochranu noční tmy. Přirozené světlo je vždy lepší než umělé, a pokud je umělé světlo, pak musí být kvalitní.