Синий свет от экрана гаджета содержит оттенки солнечного спектра от фиолетового до голубого.Специалист рассказала об опасности от синего света смартфона. По словам врача-офтальмолога Марины Царегородцевой, синий свет, излучаемый экраном смартфона или компьютера, опасен для глаз, так как в него входит часть спектра солнечного света с оттенками от фиолетового до голубого.Эксперт объяснила, что защищаться от такого света нужно так же, как люди защищают кожу от ультрафиолетовых лучей с помощью крема." *Следует защищать и сетчатку глаза*
", - сказала Царегородцева в беседе с агентством "Прайм".По ее словам, специальные очки нейтрализуют излучение, устраняют блики с поверхности экрана, а также отсекают лучи избыточного фиолетового и синего спектра. Также врач посоветовала отложить гаджеты на два-три часа до сна, так как после длительного контакта с синим светом человеку становится труднее засыпать