

Νυχτερινός φωτισμός και ποιότητα ζωής

Ο νυχτερινός φωτισμός σε μια κατοικία, αποσκοπεί στην ασφαλή κυκλοφορία μας μέσα στους χώρους γιατί αποκαλύπτει τη γεωμετρία τους και θέτει τα όρια μέσα στα οποία μπορούμε να κινηθούμε με σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Ο σχεδιασμός φωτισμού διασφαλίζει τα κατάλληλα επίπεδα φωτισμού και μας προστατεύει από την υπερβολική έκθεση σε έντονο φως τη νύχτα, όπου ακόμα και για ένα μικρό χρονικό διάστημα, μπορεί να διακόψει τη φυσιολογική παραγωγή της μελατονίνης στον οργανισμό και κατά συνέπεια να διακόψει τη ξεκούραση μας.

Έρευνες από το Πανεπιστήμιο του Οχάιο ([Night Lights Don't Lead To Nearsightedness, Study Suggests](http://www.sciencenetlinks.com/pdfs/nearsight_actsheet.pdf)) των Ηνωμένων Πολιτειών και του Πανεπιστημίου της Πενσυλβανίας (http://www.sciencenetlinks.com/pdfs/nearsight_actsheet.pdf) οι οποίες δημοσιεύτηκαν στην εφημερίδα «Nature», υποστήριξαν πως τα παιδιά που κοιμούνται με το φως αναμμένο το βράδυ έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν μυωπία, συγκριτικά με παιδιά που κοιμούνται σε σκοτεινό περιβάλλον ή σε δωμάτιο με χαμηλό νυχτερινό φωτισμό. Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες έδειξαν πως η διατάραξη παραγωγής της μελατονίνης από τον οργανισμό τη νύχτα μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης διαφόρων ειδών καρκίνου.

Πώς μπορούμε λοιπόν να προσεγγίσουμε τον τεχνητό φωτισμό κατά τη διάρκεια της νύχτας; Δεν χρειάζεται να καταφύγουμε σε ακρότητες και να κυκλοφορούμε στο σκοτάδι μόλις δύσει ο ήλιος. Εκείνο που θα μπορούσαμε να αποφύγουμε είναι η έκθεση μας σε έντονο φως για ένα χρονικό διάστημα τριών ωρών πριν κοιμηθούμε. Μία απλή λύση αποτελεί η χρήση ροοστατών, ιδιαίτερα σε χώρους χαλάρωσης όπως για παράδειγμα τα υπνοδωμάτια, που στόχο έχουν τη σταδιακή μείωση της έντασης του φωτισμού πριν πάμε για ύπνο.



Φωτιστικά σώματα τύπου Led με αισθητήρες αφής για εύκολη ενεργοποίηση κατά τη περίοδο της νύχτας.

Εφαρμογές νυχτερινού φωτισμού σε κατοικίες για την ασφαλή κυκλοφορία κατά τη νυχτερινή περίοδο.

Κάποιες φορές παρατηρείται επίσης η ανάγκη να ξυπνάμε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Και σε αυτή την περίπτωση δεν θα πρέπει να θέτουμε σε λειτουργία ένα φωτιστικό που θα προσδώσει στο χώρο υψηλά επίπεδα φωτισμού. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε φωτιστικά σώματα με λαμπτήρες χαμηλής έντασης που προορίζονται για ανάλογες εφαρμογές. Οι λαμπτήρες πυράκτωσης με ένταση μικρότερη των 10 Watt θεωρούνται ιδανικοί, λόγω του θερμού φωτός που εκπέμπουν καθώς επίσης και η χρήση φωτιστικών LED (Lighting Emitting Diodes) αφού μας παρέχουν αντίστοιχα, φωτισμό χαμηλής έντασης και δυνατότητα επιλογής χρωματικής θερμοκρασίας.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία αποδεικνύουν τη σημασία του σχεδιασμού φωτισμού, ο οποίος λαμβάνει υπόψη του όλες τις περιπτώσεις ώστε να διασφαλιστούν τα απαραίτητα

επίπεδα φωτεινότητας για την άνεση του οπτικού μας πεδίου κατά τις νυχτερινές ώρες. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε επίσης και την περίπτωση των αυτοματοποιημένων συστημάτων διαχείρισης τα οποία θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ευεργετικά, συνδυάζοντας τις παραπάνω εφαρμογές φωτισμού, και έχοντας τη δυνατότητα να προγραμματίσουμε εναλλακτικά σενάρια ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Για την ΦΩΤΟΔΙΑΠΛΑΣΗ Α.Ε.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΩΝΣΤΑ
Μελετητής φωτισμού
Αρχιτέκτονας εσωτερικού χώρου