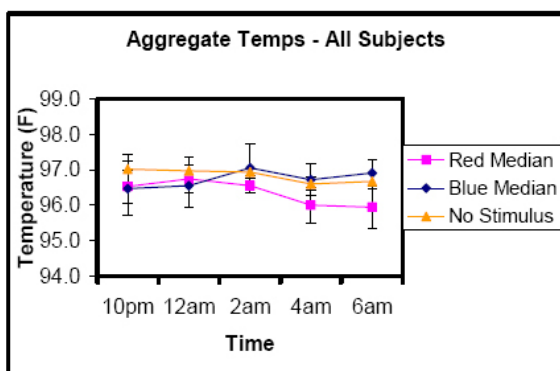


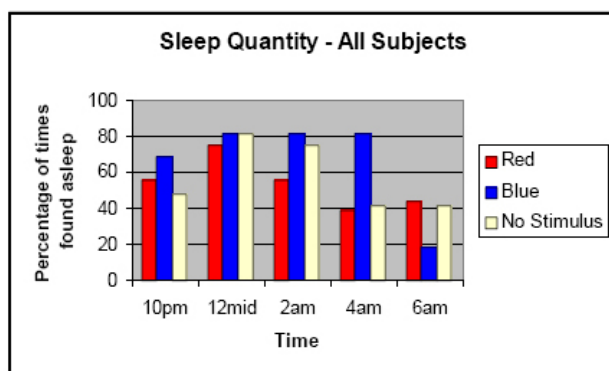
### Πως μπορεί το μπλε φως να βοηθήσει τους ασθενείς που πάσχουν από τη νόσο του Alzheimer.

Το φως ρυθμίζει το βιολογικό μας ρολόι, καθορίζοντας τις περιόδους ύπνου και δραστηριότητας κατά τη διάρκεια ενός εικοσιτετραώρου. Η φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος είναι υψηλή κατά τη διάρκεια της ημέρας και μας επιτρέπει μια σειρά δραστηριοτήτων, ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες μειώνεται, διευκολύνοντας μας να κοιμηθούμε. Ο οργανισμός των ασθενών που πάσχουν από Alzheimer λειτουργεί αντίστροφα. Οι ασθενείς βιώνουν μια κατάσταση σύγχυσης, ανησυχίας και νευρικότητας με αποτέλεσμα να ξυπνούν επανειλημμένα κατά τη νυχτερινή περίοδο και να κοιμούνται περισσότερο την ημέρα. Με ποιό τρόπο το μπλε φως μπορεί να βοηθήσει στην ομαλή ρύθμιση των δραστηριοτήτων τους;

Η νόσος του Alzheimer είναι σήμερα η πιο κοινή μορφή άνοιας απ' την οποία πάσχουν πάνω από 20 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως. Για την θεραπεία των συμπτωμάτων της χορηγούνται στους πάσχοντες αντικαταθλιπτικά ή κατασταλτικά φάρμακα που έχουν στόχο την ανακούφιση τους. Το ερευνητικό κέντρο LRC (Lighting Research Center) που εδρεύει στη Νέα Υόρκη μετά από μία σειρά ερευνών και μελετών αναφορικά στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με Alzheimer κατέληξε πως η έκθεση των ασθενών σε μπλε φως λίγο πριν δύσει ο ήλιος και πάνε για ύπνο μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά.



Θερμοκρασία σώματος των ασθενών κατά τη νυχτερινή περίοδο.



Οι ασθενείς κοιμήθηκαν ευκολότερα μετά απο την έκθεση τους σε μπλε φως.

Η ομάδα που διεξήγαγε την παραπάνω έρευνα επέλεξε να χρησιμοποιήσει LEDs (light emitting diodes) μπλε φωτός, αφού πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το φως που κινείται στο υπεριώδες φάσμα είναι πιο αποτελεσματικό στη ρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού, σε αντίθεση με συχνότητες μεσαίου μήκους κύματος (κίτρινο – πράσινο) του ορατού φάσματος που είναι καταλληλότερες για την οπτική αντίληψη.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος τέσσερις ασθενείς οι οποίοι εκτέθηκαν σε μπλε φως για ένα χρονικό διάστημα δύο ωρών, δύο ώρες πριν κοιμηθούν. Το αποτέλεσμα έδειξε πως το μπλε φως κατάφερε να καθυστερήσει την μείωση της θερμοκρασίας του σώματος των ασθενών κατά δύο ώρες, βοηθώντας τους να κοιμηθούν ευκολότερα δύο έως τέσσερις ώρες συνεχόμενα. Ένας επιπλέον τρόπος επιβεβαίωσης των θετικών αποτελεσμάτων ήταν με τη χρήση ανιχνευτών κίνησης στους καρπούς των χεριών των ασθενών, οι οποίοι απέδειξαν με τη σειρά τους πως οι ασθενείς ήταν περισσότερο δραστήριοι την ημέρα σε σχέση με τη νύχτα, που είναι και το επιθυμητό.

Τα παραπάνω αποτελέσματα έδειξαν πως η χρήση μπλε φωτός σε ασθενείς που πάσχουν από Alzheimer βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της νόσου. Για μία ακόμα φορά επιβεβαιώνεται η θετική συμβολή του φωτός, ανοίγοντας τον δρόμο για εναλλακτικές μορφές θεραπείας ασθενειών.

### **Για την ΦΩΤΟΔΙΑΠΛΑΣΗ Α.Ε.**

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΩΝΣΤΑ  
Αρχιτέκτονας Εσωτερικού Χώρου  
Μελετητής Φωτισμού

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση όπου παρουσιάζεται αναλυτικότερα η έρευνα του LRC. <http://www.lrc.rpi.edu/programs/lightHealth/pdf/alzheimerStudy.pdf>