

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zielone światło zmniejsza ból migrenowy

Choć światło w przypadku niektórych osób nasila migrenę, zielone światło może zmniejszyć

## **ból - informuje pismo "Brain".**

Podczas ataku migreny wiele osób jest nadwrażliwych na działanie światła. Tak zwany światłowstręt (fotofobia) skłania ich do zakładania okularów przeciwsłonecznych w jasno oświetlonych pomieszczeniach lub szukania ulgi w ciemności. Specjaliści uważają, że wynika to ze specyfiki połączeń w mózgu. W jego części zwanej wzgórzem neurony przekazujące informacje z siatkówki krzyżują się z neuronami sygnalizującymi ból. Dlatego światło może nasilić ból, a ból powodować zaburzenia widzenia.

Jednak nie wszystkie kolory światła dają taki sam efekt.

Sześć lat temu Rami Burstein i jego koledzy z Harvard University prowadzili badania nad cierpiącymi na migrenę niewidomymi. Osoby te straciły wzrok na skutek utraty oka lub uszkodzenia jego siatkówki. Jak się okazało, jeśli pozostały u nich jakieś komórki siatkówki, migrena nasilała się, gdy byli w jasno oświetlonym środowisku, a najsilniej wydawało się działać światło niebieskie.

Odkrycie miało duży oddźwięk, sprzedało się też wiele par okularów odfiltrowujących światło niebieskie. Później jednak odkryto w siatkówce specjalny rodzaj komórek, reagujących wyłącznie na niebieskie światło. Wydaje się, że mogą one przetrwać niektóre procesy uszkodzające pozostałą część siatkówki i prowadzące do utraty wzroku.

Wygląda więc na to, że niebieskie światło niczym specjalnym się nie wyróżnia - poza tym, że to jedyna barwa, na jaką mogły zareagować biorące udział w badaniach osoby.

Podczas nowego badania Burstein i jego koledzy umieszczali (widzących) ochotników z migreną w ciemnym pokoju i stopniowo zwiększali intensywność białego, niebieskiego, zielonego, bursztynowego, a następnie czerwonego światła. Naukowcy nie tylko rejestrowali to, co mówili uczestnicy eksperymentu o wpływie światła na odczuwany przez nich ból, ale również - za pomocą małej elektrody umieszczonej na powiece - aktywność neuronów wysyłających sygnały z oka do mózgu. Za pomocą elektrod umieszczonych na głowie mierzona była także aktywność mózgu ochotników.

Ku zaskoczeniu naukowców niebieskie światło nie było bardziej „bolesne” od białego, bursztynowego czy czerwonego. Jednak jeszcze większą niespodzianką okazało się światło zielone - przy małej intensywności nie tylko nie nasilało bólu migrenowego, ale wręcz go łagodziło.

Zapisy z mózgu i oka wykazały, że zielone światło wywoływało mniejszą aktywność elektryczną niż inne kolory. Również podczas eksperymentów na szczurach z elektrodami wszczepionymi do

wzgorza odnotowano najmniejszą aktywność elektryczną w przypadku światła zielonego.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25511.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**