

[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, sprzedano 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

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



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy