

Se știe deja că toate gadgeturile electronice trebuie înlăturate din dormitoare fiindcă împiedică un somn corect. Poate apărea însă și o altă problemă, la fel de serioasă, așa cum o relevă cazurile a două femei, prezentate luna aceasta în revista New England Journal of Medicine și preluate luni de 7sur7.be.

Prima, în vârstă de 22 de ani, a orbit câteva luni la ochiul drept. A doua, de circa 40 de ani, se trezea dimineața cu tulburări de vedere timp de un sfert de oră, se arată pe site-ul New York Mag. Examineate de un medic, cele două femei păreau sănătoase. Însă, atunci când au mers la o clinică oftalmologică, experții au înțeles repede cauza problemei: ca mulți alții, cele două femei se uitau la ecranul telefonului până se culcau sau imediat după trezire.

În ambele cazuri, tulburările de vedere au intervenit la ochiul opus celui de pe partea pe care dormeau. De exemplu, tânăra care avea probleme la ochiul drept dormea mereu pe partea stângă. Ochiul stâng, blocat de pernă, se adapta la întuneric, în timp ce ochiul drept era îndreptat spre ecranul luminos. Dezechilibrul poate provoca un episod de orbire atunci când ochiul fixat pe ecran ajunge și el în întuneric.

Neplăcerile pot fi evitate scăzând la minim luminozitatea ecranului atunci când conturile pe Facebook sau Instagram trebuie consultate neapărat înainte de culcare. Recomandarea specialiștilor este, totuși, lectura unei cărți bune pe suport clasic, de hârtie, încheie 7sur7.be. AGERPRES