

Abstrakt

Název: Vliv večerní expozice modrému světlu na kvalitu spánku

Cíl: Cílem práce je porovnat a zjistit vliv expozice modrému světlu ve večerních hodinách na kvalitu a parametry spánku pomocí výsledků získaných z dosavadních studií zabývajících se danou problematikou.

Metody: Práce byla vypracována na základě literární rešerše. Zdrojem informací byly odborné články a studie z internetové databáze PubMed a odborná literatura vztahující se k dané problematice.

Výsledky: Do přehledové studie bylo vybráno celkem 51 studií (46 randomizovaných a 5 průřezových studií). Zařazeno bylo celkem 4243 účastníků (850 do randomizovaných a 3393 do průřezových studií) ve věku od 16,5 do 70 let.

Závěry: Expozice modrému světlu ve večerních hodinách zhoršila kvalitu a parametry spánku. Při použití brýlí blokujících modré světlo byly tyto negativní vlivy eliminovány.

Klíčová slova: Modré světlo, spánek, brýle blokující modré světlo, melatonin