

# Οι συνέπειες τις χρήσεις κινητού στο κρεβάτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[oi-synepeies-tis-xrishes-kinitou-sto-krevati](#)

Μήπως είστε από αυτούς που πριν το βραδινό ύπνο ρίχνετε μια τελευταία ματιά στο κινητό σας; Αν ναι θα πρέπει να αναθεωρήσετε καθώς νέα στοιχεία αλλάζουν τα δεδομένα στη χρήση κινητού στο σκοτάδι.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό New England Journal of Medicine, φαίνεται ότι η συχνή χρήση κινητού λίγο πριν κοιμηθούμε ενδεχομένως να σχετίζεται με προσωρινά οφθαλμικά προβλήματα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές γυναίκες στη Μ. Βρετανία ανέφεραν ότι είχαν τη συνήθεια να βλέπουν το κινητό τους λίγο πριν κοιμηθούν στο κρεβάτι και παρατήρησαν επαναλαμβανόμενα επεισόδια προσωρινής απώλειας όρασης έως 15 λεπτά το βράδυ ή νωρίς το πρωί. Παρά τις ιατρικές εξετάσεις στις οποίες υποβλήθηκαν δεν παρατηρήθηκε κάποιο ιατρικό πρόβλημα.

Μετά από λεπτομερή καταγραφή των συνήθειών τους οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες είχαν το κοινό χαρακτηριστικό να βλέπουν όταν ξαπλώνουν στο πλάι με το ένα μάτι την οθόνη του κινητού τους. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα μια ανομοιομορφία στην προσαρμογή των οφθαλμών, με το ένα μάτι να προσαρμόζεται στο φως, ενώ το άλλο στο σκοτάδι.

Όπως οι ερευνητές επισημαίνουν αυτή η παροδική τύφλωση λόγω κινητού δεν σχετίζεται μέχρι σήμερα με προκαλεί κάποια μόνιμη οφθαλμική βλάβη. Ωστόσο είναι καλό να αποφεύγεται η συγκεκριμένη συνήθεια ή αν κάποιος θέλει να το κάνει να έχει και τα δύο μάτια στο κινητό του !

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)