

Использование смартфонов перед сном вызывает бессонницу

Волны света определенной длины могут подавлять выработку мелатонина в головном мозге, то есть использование мобильного телефона, смартфона или планшета перед сном приводит к возникновению бессонницы, сообщает Bloomberg со ссылкой на результаты исследования специалистов из Гарвардской медицинской школы.

В США 1550 человек ежегодно в ДТП гибнут по вине заснувших за рулем водителей. «Сон конкурирует за наше время с работой, общением и семьей. У многих сон занимает лишь четвертое место в этом турнире», — сказал председатель фонда Sleep Health Дэвид Хиллмен. Он также добавил, что расстройства сна связывают с такими болезнями, как ожирение, диабет, заболевания сердца и рак.

После 8–10 часов бодрствования человек начинает уставать. Если он не ложится спать, то организм начинает активно вырабатывать мелатонин, который вызывает сон. В результате проведенного исследования ученый выявил, что наиболее опасными для здоровья являются энергосберегающие светодиоды, используемые в телевизорах с плоским экраном, компьютерных мониторах и экранах смартфонов.

Источник: [«Газета.Ru»](#)

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, 👁 2814 11.01.2014, 11:51 📌 542

URL: <https://babr24.com/?ADE=122321> Bytes: 1191 / 1085 [Версия для печати](#)

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур**

Скальский.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: **Станислав Цырь**

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)