



Nedostatek denního světla ve dne a příliš světla v noci ničí zdraví lidí, shodli se v Poslanecké sněmovně lékaři i vědci

Tisková zpráva, 18. února 2025

SVĚTELNÁ HYGIENA A JEJÍ VLIV NA PSYCHICKÉ A FYZICKÉ ZDRAVÍ – tak se jmenoval seminář, který se konal při Výboru pro zdravotnictví Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky a kde zazněly nejnovější informace o vlivu světla a světelné hygieny na fyzické i psychické zdraví od předních českých lékařů. Stejně tak odborníci z Českého vysokého učení technického v Praze a Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy představili aktuální technologické možnosti v oblasti moderní světelné techniky.

Závěry odborných přednášek všech zúčastněných shrnula předsedkyně Výboru pro zdravotnictví **MUDr. Zdenka Němečková Crkvenjaš, MBA**: „Je nezpochybnitelné, že světlo, jeho spektrum a intenzita, mají mimořádný vliv na fyzické i psychické zdraví člověka. Potvrzují to přední lékaři jako je například pan docent Anders, přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN Praha anebo pan docent Čáp, vedoucí lékař Centra alergologie a imunologie Nemocnice Na Homolce, kteří na semináři přednesli své poznatky a zkušenosti.“

Největším problémem je pro všechny v dnešní uspěchané době nedostatek přirozeného světla během dne a zároveň příliš světla večer a v noci, a to navíc s naprosto nevhodným spektrem. Člověk je po tisíce let zvyklý na jasné plnospektrální světlo od slunce během dne a potom na takzvané „červené světlo“, téměř bez modré složky, po setmění. Jenže současný každodenní život neumožňuje obyvatelům vyspělého světa trávit celé dny venku na denním světle a v noci naopak bez masově produkovaného umělého osvětlení. Lidé jsou přes den bohužel většinou v budovách firem, úřadů nebo škol a po setmění pak navíc koukají do noci na televizi, mobily, tablety nebo si čtou knížku pod nevhodným osvětlením.

„Cirkadiánní rytmus, což je biologický rytmus lidského organismu závislý zejména na kontrastu světla a tmy během dne a noci, má zcela zásadní vliv na regeneraci a zdraví každého člověka. Během dne lidé potřebují především přirozeně vyvážené sluneční světlo, jehož nedostatek člověku škodí. A naproti tomu příliš umělého bílého světla s modrou složkou po setmění má na lidské tělo také negativní vliv. Dlouhodobě zanedbávaná světelná hygiena tak může vést k psychickým problémům, chronickým onemocněním, diabetu, ale i třeba až k nádorovým onemocněním,“ vysvětlila důležitost světelné hygieny **docentka Zdeňka Bendová z Katedry fyziologie Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy**.

Úzké propojení zdraví s přirozeným světelným rytmem vyzdvihl i **docent Martin Anders, přednosta Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN Praha**. „Změny, které nastaly v posledních letech, přišly velice rychle a není v silách lidského organismu se s nimi vyrovnat. Jedna z těch změn se týká osvětlenosti. Aktuálně tak sledujeme zásadní nárůst poruch duševního zdraví u adolescentů a v podstatě neexistuje duševní porucha, která by nebyla spojena s poruchou cirkadiánního rytmu,“ potvrdil docent Anders úzkou spojitost duševního zdraví a vlivu světla na lidský organismus.

Změny způsobu života v minulých dekáдах s ohledem na mimořádně rychlý rozvoj civilizace prezentovala **Ing. Lenka Maierová z Českého vysokého učení technického v Praze**. „Ze všech statistik vyplývá, že v současné době trávíme 90 % svého času v budovách. Už nejsme v prostředí přírody, ale naše prostředí je definované člověkem. V budovách jsou požadavky na denní světlo v pracovním prostředí na úrovni průměrně 2 % a v domácnostech na úrovni přibližně 1 % z toho co je venku. Takže jsme v podstatě v naprosto nevyhovujícím světelném prostředí většinu dne. Studie nám prokázaly, že kvalita vnitřního osvětlení jednoznačně souvisí se zdravím, ale i psychickou pohodou a výkonem,“ uvedla k významu a kvalitě osvětlení architektka Lenka Maierová, Ph.D.

„Oheň jako základní zdroj světla po setmění používáme jako lidé zhruba milion let. A používali ho naši předci ještě před 140 lety, kdy žádné umělé elektrické zdroje nebyly rozšířeny. V roce 1879 přinesl

Edison na patentový úřad žárovku a proměnil nám naše chování, my jsme 90 % času v interiérech, kde světelná intenzita dosahuje řádově stovek luxů, přitom denní světlo venku má intenzitu okolo 10 000 luxů. Nejde přitom jen o intenzitu světla, ale i o jeho spektrum, protože slunce těsně před západem, oheň a klasická wolframová žárovka mají velmi podobné spektrum a člověk je na něj navyklý stovky tisíc let. Bílá LED dioda úplně převrátila užívání umělého osvětlení a zavedla zásadně nevhodné světelné spektrum pro dobu po setmění. To nejdůležitější tak je, že bychom se měli pokusit propsat nejnovější poznatky o vhodnosti a kvalitě světla do současné legislativy,“ vysvětlil zásadní aspekty historie používání umělého osvětlení člen Technické normalizační komise TNK-76 **České agentury pro standardizaci Hynek Medřický**.

Předsedkyně Výboru pro zdravotnictví **MUDr. Zdenka Němečková Crkvenjaš, MBA** se bude s nejnovějšími informacemi o dopadu světla a světelné hygieny na fyzické i psychické zdraví dětí i dospělých obracet na své kolegy v poslanecké sněmovně a následně i na kolegy na Ministerstvu zdravotnictví ČR. „*Ministerstvo zdravotnictví, a hlavně hygienici by měli zvážit, jak hodnocení kvality světla dostat i do právních norem, kde doposud chybí. Pokud máme ty technologie, a víme, jak ovlivňují zdraví fyzické i psychické, pak nevidím důvod, proč k tomu nepřistoupit. Děti už neběhají celé dny venku jako kdysi, a proto je na místě nejdříve zajistit zdravější prostor ve školách, kde děti tráví v podstatě šest až sedm hodin každý den. A pokud má světlo takový vliv na duševní zdraví dětí, kde ty problémy rostou, jak potvrdil docent Anders, pak bychom to udělat měli co nejrychleji,*“ představila na závěr svůj záměr předsedkyně Výboru pro zdravotnictví.

Videozáznam včetně dalších informací naleznete na webových stránkách Výboru pro zdravotnictví:
<https://www.psp.cz/sqw/hp.sqw?k=3206&td=19&cu=62>