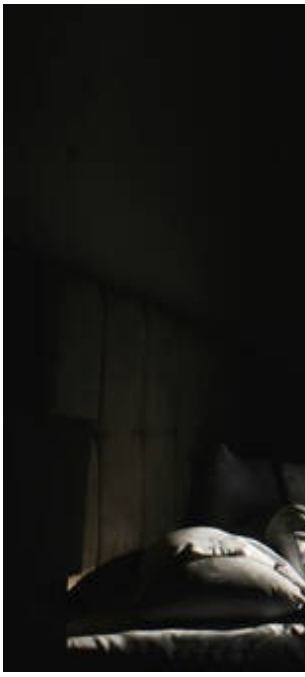
النوم في غرفة مظلمة يقلل الإصابة ب-"3" مشاكل صحية رئيسية



توصلت دراسة حديثة، إلى أن النوم في الظلام مفيد للصحة ويحسن نشاط جهاز المناعه بصورة كبيرة، وقد يقلل بشكل كبير من احتمالات الإصابة بثلاث مشاكل صحية رئيسية.

ووجدت النتائج أن الرجال والنساء الأكبر سنا، الذين استخدموا الأضواء الليلية أو تركوا التلفزيون أو الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي في الغرفة، أكثر عرضة للإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري، مقارنة بالبالغين الذين لم يتعرضوا لأي ضوء أثناء الليل.

وقالت المؤلفة الرئيسية في الدراسة، الدكتورة مينجي كيم، الأستاذة المساعدة في طب الأعصاب في جامعة نورث وسترن بمركز فينبرغ للطب وطب النوم في شيكاغو: "ربما حتى كمية صغيرة من الضوء في الليل ليست حميدة، يمكن أن تكون ضارة".

لكنها حذرت، مع ذلك، من أن الدراسة الجديدة لا تثبت أن التعرض للضوء أثناء النوم يسبب أيا من هذه الحالات الصحية، ولكن فقط أنه قد يكون هناك ارتباط.

وأشارت كيم إلى أنه قد يكون هناك تفسير بيولوجي، يتجاوز النوم المتقطع يربط الضوء بزيادة خطر الإصابة بالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت كيم: "ليس من الطبيعي رؤية تلك الأضواء في الليل، يعمل الضوء في الواقع على إيقاف بعض الأجزاء في الدماغ التي تخبر أجسادنا أنه النهار في مقابل الليل، لذلك فإن هذه الإشارات معطلة بطريقة ما، لأن إشارة الساعة البيولوجية تضعف، وبمرور الوقت، يكون لذلك آثار على صحتنا".

ولذلك، مع مرور الوقت، قد يتسبب الضوء في أمراض القلب والتمثيل الغذائي.

ودرست كيم وزملاؤها بيانات أكثر من 550 مشاركا في دراسة شيكاغو للشيخوخة الصحية، وكان الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 63 و84 عاما، يرتدون أجهزة تقيس كمية الضوء في غرف نومهم على مدار أسبوع.

ووجدت الدراسة أن أقل من النصف قضى خمس ساعات في الظلام الدامس أثناء نومهم، وتعرض الآخرون لبعض الضوء حتى خلال أحلك خمس ساعات، في منتصف نومهم في الليل.

وقال الباحثون، إنهم لا يعرفون ما إذا كانت السمنة ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم تدفع الناس إلى النوم مع الضوء، أو ما إذا كان الضوء أدى إلى تطور الظروف.

لكنهم أضافوا أن بعض الأشخاص الذين يعانون من خدر القدم بسبب مرض السكري، قد يرغبون في استخدام ضوء ليلي للمساعدة في منع السقوط عندما يضطرون إلى استخدام الحمام في الليل.

وقال إيمرسون ويكواير، الأستاذ ورئيس قسم طب النوم في كلية الطب بجامعة ماريلاند، والذي لم يكن جزءا من الدراسة، لكنه راجع النتائج، إن النتائج تضيف إلى مجموعة متزايدة من الأدلة العلمية التي تظهر أهمية ساعة الجسم اليومية والنوم للصحة العامة، لا سيما بين كبار السن.

وأوضح ويكواير: "ما تظهره هذه البيانات هو أن التعرض للضوء في الليل يزيد من مخاطر الإصابة باثنين من أكثر الحالات الطبية المزمنة شيوعا وتكلفة في الولايات المتحدة وفي جميع أنحاء العالم، السمنة ومرض السكري، بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم، وهو عامل رئيسي لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الدموية.

ورغم أن هذه الدراسة تتطلب متابعة دقيقة في الدراسات المستقبلية، فهذه نتائج مثيرة".

وأشار ويكواير إلى أن عدة عوامل قد تكون مسؤولة عن الآثار الصحية المتدهورة للتعرض للضوء.

وقال: "أولا، يمكن أن يؤدي الضوء في الليل إلى تدهور الصحة من خلال خلل في تنظيم الساعة اليومية.

وبالإضافة إلى النوم، تعد صحة الساعة البيولوجية أمرا حيويا للوقاية من الأمراض وتحقيق الأداء الأمثل، ثانيا، لاحظ ويكواير، الضوء هو مثبط قوي للميلاتونين".

وتابع: "الميلاتونين، الذي يسمى أيضا هرمون الظلام، يرتبط بخصائص صحية متعددة، بما في ذلك الخصائص المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، ويقلل الضوء في الليل الميلاتونين".