دراسة تحذر: الإضاءة الليلية الشديدة تزيد خطر الإصابة بالزهايمر



افادت دراسة أميركية بأن:"التّعرض المُفرط للإضاءة الليلية يمكن أن يزيد خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، خصوصاً لدى الأشخاص الذين تقلّ أعمارهم عن 65 عاماً".

وأوضح الباحثون في جامعة روش أن:"الإضاءة الليلية المستمرة في كثيرٍ من الأماكن قد تكون عاملاً بيئياً قابلاً للتعديل يؤثّر على زيادة انتشار المرض"، وفق النتائج المنشورة، الخميس، في دورية Frontiers in Neuroscience.

وتُعدّ الأضواء المستمرة في بعض الأماكن حول العالم ظاهرة شائعة، حيث تُضاء الشوارع والإشارات والإعلانات بشكلٍ دائم ليلاً.

وبينما يمكن أن تعزّز هذه الإضاءة الأمان، وتضيف جمالاً للمناظر الطبيعية، فإن الاستمرار في التّعرض للضوء ليلاً، له عواقب بيئية وسلوكية وصحية.

وفي الولايات المتحدة، سُنّت بعض التشريعات لتقليل التلوث الضوئي، ومع ذلك لا تزال مستويات الإضاءة الليلية مرتفعة في كثير من المناطق.

وخلال الدراسة، راقب الباحثون العلاقة بين التلوث الضوئي الخارجي ليلاً وخطر الإصابة بمرض ألزهايمر الذي يسبب تدهوراً مستمراً في وظائف الذاكرة والتفكير والسّلوك، ممّا يؤثر على قدرة الشخص على أداء الأنشطة اليومية.

واستخدم الباحثون خرائط التلوث الضوئي الليلي لـ40 مقاطعة في الولايات المتحدة، ودمجوا بيانات طبّية عن عوامل الخطر المعروفة لألزهايمر، في تحليلهم.

وأظهرت النتائج أنه:"بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر، كان انتشار مرض ألزهايمر مرتبطاً بشكل أقوى بالتلوث الضوئي الليلي من بعض عوامل المرض الأخرى، بما في ذلك تعاطي الكحول، وأمراض الكلى المزمنة، والاكتئاب، والسّمنة".

وفي حين كانت عوامل الخطر الأخرى مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية مرتبطة بمرض ألزهايمر بشكل أقوى من التّلوث الضوئي.

وأما بالنسبة للأشخاص دون سن 65، فكانت العلاقة بين شدّة الإضاءة الليلية وانتشار ألزهايمر أقوى من أيّ عاملٍ خطر آخر فُحص في الدراسة.

ويشير ذلك إلى أن:"الشباب قد يكونون أكثر حساسية لتأثيرات التعرض للضوء ليلاً، وقد يكون ذلك بسبب اختلافات فردية في حساسية الضوء، أو العيش في المناطق الحَضَرية التي تزيد تعرضهم للإضاءة الليلية".

ويأمل الباحثون أن تُساعد نتائجهم في توعية الناس بمخاطر الإضاءة الليلية، وتشجيعهم على إجراء تغييرات بسيطة في نمط الحياة، مثل استخدام الستائر المُعتمة أو أقنعة النوم للحدّ من تأثير التلوث الضوئي.