دراسة تحذر: التعرض للضوء أثناء النوم يرفع خطر مشكلات القلب

كشفت دراسة حديثة أجريت في مستشفى ماساتشوستس الأمريكي، أن التعرض للضوء أثناء النوم يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضحت الدراسة، التي أجراها باحثون من مستشفى "ماساتشوستس" في بوسطن بالولايات المتحدة، أن إشعال الأنوار أثناء النوم يساهم في إجهاد الدماغ والتهاب الشرايين، ما قد يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية أو جلطة دماغية.

ووجد الباحثون أنه كلما ارتفعت مستويات التعرض للضوء الصناعي ليلا، ارتفع معها خطر الإصابة بأمراض القلب لاحقا.

فكلما ارتفعت نسبة الضوء بمقدار انحراف معياري واحد زادت احتمالية الإصابة بنوبات قلبية بنسبة 35 بالمئة خلال السنوات الخمس المقبلة، وبنسبة 22 بالمئة خلال السنوات العشر التالية.

وبعد مرور 10 سنوات على الدراسة، كان 17 بالمئة من المشاركين قد أصيبوا بمشكلات قلبية ووعائية كبيرة.

كما تبين أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق عالية الضوضاء، أو قرب الطرقات، أو في الأحياء الفقيرة كانوا أكثر عرضة للتأثيرات السلبية للضوء الليلي.

وشملت الدراسة 466 ألف بالغ، لم يكونوا مصابين بأمراض قلبية أو بالسرطان، وخضعوا لفحوصات الدماغ في مستشفى "ماساتشوستس" ببوسطن بين عامي 2005 و2008.

واعتمد الباحثون على قياس مستوى الضوء في منازل المشاركين أثناء نومهم باستخدام بيانات من الأقمار الاصطناعية.

وعُرضت الدراسة في جلسات الجمعية الأمريكية للقلب لعام 2025، ولم تنشر بعد في أي مجلة علمية محكّمة.

وقال خبير النوم في جامعة أوبسالا بالسويد، جوناثان سيدرناس، إن الدراسة تؤكد أن النوم في الظلام هو الأفضل للصحة، مؤكدا أن أبحاثا على الحيوانات والإنسان أثبتت أن الضوء الليلي يعطل أنظمة فيزيولوجية عصبية، ويؤثر على عملية الأيض والالتهاب.

وذكر موقع "هيدلاين" أن هذه الدراسة تثبت أن النوم في الظلام الدامس هو الخيار الأفضل للحصول على جودة نوم أعلى.

ونصح بتغطية نوافذ الغرفة قبل النوم، وسد جميع الفتحات، وارتداء قناع نوم لتهيئة بيئة نوم مثالية تساعد على استرخاء الجسم.