

دراسة : التلوث الضوئي الليلي قد يزيد من مخاطر الإصابة بالزهايمر

2 أكتوبر، 2024



في تنبيه جديد لعشاق السهر، كشفت دراسة علمية أجريت في الولايات المتحدة، أن التعرض للتلوث الضوئي في ساعات الليل قد يزيد مخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

الدراسة التي أجراها فريق بحثي بجامعة راش في مدينة شيكاغو الأمريكية، عقدت مقارنة بين كثافة الضوء في الأماكن المفتوحة في 48 ولاية أمريكية مع قياس معدلات الإصابة بمرض الزهايمر في تلك الولايات، مع الأخذ في الاعتبار بعوامل أخرى مسببة للمرض.

ووجد الباحثون أن التلوث الضوئي يرتبط باضطرابات المخ أكثر من تناول الكحوليات وأمراض الكلى والاكتهاب والسمنة، واتضح من الدراسة أن ارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتات الدماغية، تشكل

العوامل الأكثر تأثيرًا من التلوث الضوئي في زيادة معدلات الإصابة بالزهايمر.

وتبين أن الإفراط في التعرض لمصادر الضوء الصناعية بالنسبة لمن تقل أعمارهم عن 65 عامًا، يعد مصدر الخطر الرئيسي لاحتمالات الإصابة بالمرض، ولم يتضح من الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية *Frontiers in Neuroscience* ما إذا كان الأشخاص الأصغر سنًا لديهم حساسية بصفة خاصة من تأثيرات التلوث الضوئي.

وأكد الباحثون وفقًا لوكالة الأنباء الألمانية، أنه في ظل هذه النتائج، ربما يكون من الأفضل تقليل فترات التعرض للضوء الساطع في ساعات الليل، عبر استخدام ستائر داكنة أو ارتداء أقنعة لتغطية العين أثناء النوم، وعدم التعرض للإضاءة الزرقاء.