

دراسة: العمل في فترة النوبات الليلية قد يؤدي إلى الإصابة بالقولون العصبي

26 أكتوبر، 2025



التوتر والقلق وتقلبات أوقات النوم، تتسبب في العديد من الاضطرابات النفسية والبدنية للإنسان منها مشاكل الهضم والصداع، وانخفاض القدرات الذهنية، علاوة على ضعف جهاز المناعة، الأمر الذي يؤثر سلبًا على جودة الحياة، وهذا المنظور دعمته دراسة علمية حديثة أجراها باحثون من جامعة جياوتونغ الصينية، التي كشفت عن وجود علاقة مقلقة بين العمل الدائم في النوبات الليلية، وزيادة خطر الإصابة بمتلازمة القولون العصبي، وذلك بعد تحليل بيانات أكثر من 266 ألف مشارك من البنك الحيوي البريطاني على مدى تسع سنوات.

وتمكن الباحثون من رصد 5218 حالة جديدة من القولون العصبي، وخلصوا إلى أن العاملين بشكل دائم في النوبات الليلية معرضون لخطر الإصابة بنسبة تزيد بـ 36% مقارنة بزملائهم الذين لا يعملون في هذه النوبات، وكانت هذه النسبة أكثر وضوحًا بين من يعانون من

زيادة الوزن.

وأوضحت الدراسة، أن اضطراب الساعة البيولوجية الناتج عن العمل الليلي يؤدي إلى سلسلة من التغيرات البيولوجية، تشمل اختلال توازن بكتيريا الأمعاء النافعة، واضطراب حركة الجهاز الهضمي، وزيادة الالتهابات منخفضة المستوى، إلى جانب انخفاض إفراز هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً مهماً في حماية الجهاز الهضمي.

وأوصى الباحثون، أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة، خاصة من يعانون من السمنة، بتجنب العمل الليلي المنتظم قدر الإمكان، والحفاظ على انتظام الساعة البيولوجية للجسم، مشددين على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات طويلة الأمد لفهم الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة.

وتجدر الإشارة إلى أن متلازمة القولون العصبي تؤثر على نحو 7.6% من سكان العالم، وتسبب أعراضاً مزمنة مثل آلام البطن والانتفاخ واضطرابات حركة الأمعاء، مما يؤثر سلباً على جودة الحياة والإنتاجية في العمل.