

استشاري يحذر: التعرض للضوء ليلًا قبل النوم يهدد صحة القلب والعقل #عاجل

5 مارس، 2026



حذر استشاري طب الأسرة د. عبدالله الغامدي من خطورة التعرض للضوء ليلًا قبل النوم، مؤكدًا أن الأمر لم يعد مجرد سبب للأرق، بل أصبح تهديدًا صحيًا صامتًا.

وأوضح أن أحدث التقارير الطبية تشير إلى أن إضاءة الشاشات والأنوار أثناء الليل لا تفسد جودة النوم فقط، بل ترتبط أيضًا بتأثيرات سلبية قد تطال صحة القلب، وعملية الأيض (التمثيل الغذائي)، إضافة إلى الصحة العقلية والقدرات الإدراكية.

ونصح الغامدي بالابتعاد عن استخدام الهاتف قبل النوم، مع خفض الإضاءة إلى أدنى درجة ممكنة، ويفضل النوم في ظلام تام للمساعدة على حماية الصحة وتحسين جودة النوم.