

دراسة: التعرض للضوء الساطع يؤدي لتحسين النوم وزيادة نشاط كبار السن

5 سبتمبر، 2026



كشفت دراسة حديثة عن علاج بسيط لتحسين النوم وزيادة نشاط كبار السن، وذلك بالتعرض للضوء الساطع.

وأضافت الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة سري في بريطانيا، أن زيادة التعرض للضوء الساطع داخل المنازل، خاصة في ساعات الصباح، ربما تساعد كبار السن الذين يعيشون في المدن على تحسين النوم وزيادة النشاط اليومي وتعزيز انتظام الساعة البيولوجية، وفق "الشرق".

وأكد الباحثون أن التعرض للضوء أثناء النهار يؤدي إلى تنظيم الساعة البيولوجية وأنماط النوم، لكن كبار السن في المناطق الحضرية قد لا يحصلون على قدر كافٍ منه بسبب مشكلات الإبصار أو محدودية الحركة.