دراسة تحذر: الإضاءة الليلية الشديدة تزيد خطر الإصابة بهذا المرض



كشفت دراسة طبية حديثة، أن:"الأشخاص الذين يتعرضون للإضاءة الشديدة ليلاً، قد يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض ألزهايمر".

ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة Neuroscience in Frontiers، فإن:"التعرض الشديد للضوء أو ما يعرف بـ"التلوث الضوئي الليلي"، يرتبط بقوة بخطر الإصابة بألزهايمر لدى الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكبر، مقارنة بعوامل الخطر المعروفة الأخرى مثل تعاطي الكحول وأمراض الكلى والاكتئاب والسمنة".

ويشكل التعرض للضوء خطراً أكبر على أدمغة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً.

وكانت شدة الضوء العالية أثناء الليل، عامل الخطر الرئيسي للإصابة بألزهايمر المبكر في هذه الفئة العمرية.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة روبن فويجت زوالا، وهي أستاذة مشاركة في المركز الطبي بجامعة راش في الولايات المتحدة:"لقد أظهرنا أنه في الولايات المتحدة هناك علاقة إيجابية بين انتشار مرض ألزهايمر والتعرض للضوء في الليل، وخاصة في أولئك الذين تقل أعمارهم عن 65 عاماً".

وبالنسبة للدراسة، قام الباحثون بتحليل خرائط التلوث الضوئي للولايات الـ 48، ومقارنتها بالبيانات الوطنية حول الإصابة بمرض ألزهايمر وعوامل الخطر المعروفة للمرض.

وأظهرت النتائج أن:"التلوث الضوئي هو أحد عوامل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بالنسبة لكبار السن، لكن ليس له تأثيراً قوياً مثل العوامل الأخرى كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية".

ووجد الباحثون أنه:"لا يوجد عامل خطر آخر يفوق التلوث الضوئي بالنسبة لمن تقل أعمارهم عن 65 عاما، حسبما نقلت وكالة "يو بي آي" للأنباء.

وقال الباحثون إن:"النتائج تشير إلى أن الشباب قد يكونون حساسين بشكل خاص لآثار التعرض للضوء في الليل، على الرغم من عدم وضوح السبب".

وشدد الباحثون علد:"ضرورة الحد من التعرض للأضواء الساطعة في الليل، واستخدام ستائر معتمة وأقنعة للعينين، وتجنب التعرض للضوء الأزرق الصادر عن الأجهزة التقنية، وتركيب أجهزة خافتة للضوء في المنازل".