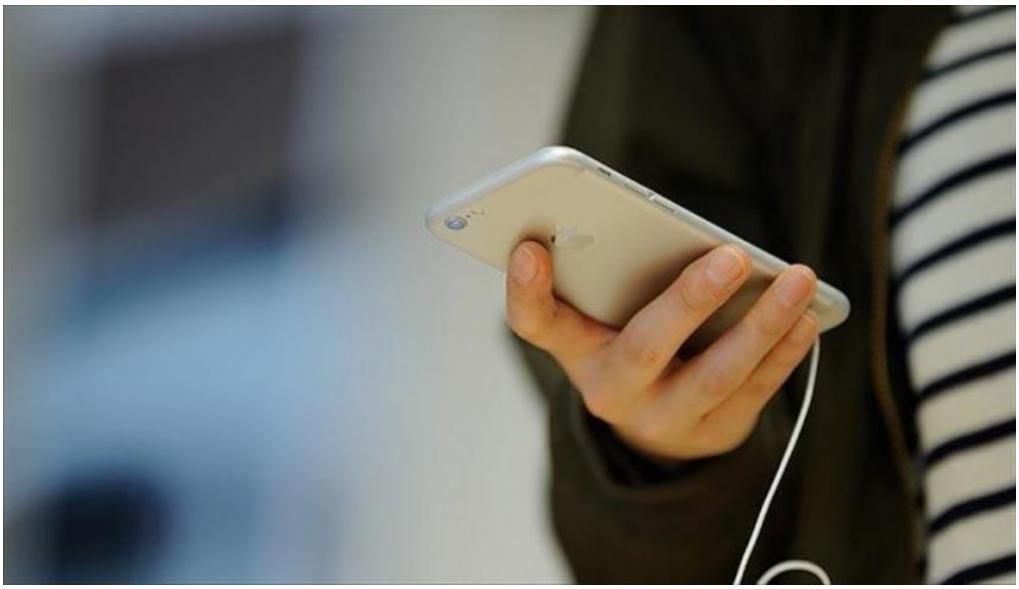
ضوء شاشات الهواتف الذكية ليلا يؤثر في جودة النوم (دراسة)



السبت 29 يوليو 2017 03:07 م

حذرت دراسة أمريكية حديثة من أن الضوء الأزرق الذي ينبعث من الأجهزة الرقمية، وعلى رأسها الهواتف الذكية، يمكن أن يسهم في انخفاض جودة النوم ليلا، خاصة إذا تعرضت له العين قبل النوم.

الدراسة أجراها باحثون في جامعة هيوستن الأمريكية، ونشروا نتائجها اليوم السبت في دورية (Ophthalmic & Physiological Optics) العلمية.

وأضاف الباحثون أنه مقارنة بالمصابيح التقليدية، فإن الشاشات الإلكترونية والمصابيح المنخفضة الطاقة تميل إلى إصدار ضوء أزرق أكثر، الذي عرف منذ وقت طويل أنه ضار بالعين.

ويصدر هذا الضوء الأزرق من الحاسوب والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، والمصابيح المنخفضة الطاقة مثل الفلورسنت والصمام الثنائي الباعث للضوء (ليد).

ولرصد تأثير حجب الضوء الأزرق في جودة النوم، ارتدى المشاركون في الدراسة، تراوح أعمارهم بين 17 إلى 42، نظارات حجبت هذا الضوء، قبل 3 ساعات من النوم لمدة أسبوعين.

وانخرط المشاركون في نشاطهم الاعتيادي اليومي في استخدام أجهزتهم اللوحية وهواتفهم الذكية ليلا، فيما لم ترتدِ مجموعة أخرى تلك النظارات ومارست النشاط نفسه.

ووجد الباحثون أن الضوء الأزرق ليلا قلل من جودة النوم الذي يعد أحد الأنشطة المهمة جدا لتجديد العديد من الوظائف في الجسم.

وأظهرت النتائج زيادة بنسبة 58 % في مستويات هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم عملية النوم في الجسم ليلا لدى من ارتدوا نظارات حجبت الضوء الأزرق.

وقال الباحثون إن الضوء الأزرق يعزز اليقظة ويؤثر في إيقاع الساعة البيولوجية التي تخبر أجسامنا بأنه حان وقت النوم.

وأشاروا إلى أن هذا الضوء الاصطناعي ينشط مستقبلات الخلايا العصبية في شبكية العين، ما يعرقل عملية إفراز هرمون الميلاتونين ويوثر في النوم.

وأوصى القائمون على الدراسة بتقليل الوقت الذي يقضيه الأشخاص أمام الشاشات التي ينبعث منها الضوء الأزرق ليلا، وارتداء النظارات التي تحجب هذا الضوء، وضبط الأجهزة الذكية على الوضع الليلي الذي يخفض من انبعاث الضوء.

وكانت أبحاث سابقة كشفت عن أن الضوء الأزرق يمكن أن يضر بالرؤية، كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين الذي يتحكم في دورات النوم والاستيقاظ.

وفي حالة حدوث خلل في مستويات إفراز الميلاتونين، وبالتالي ارتباك دورة النوم، تزداد مخاطر تعرض الأفراد لعدد من الأمراض التي تراوح ما بين الاكتئاب والسرطان، وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية.