

## للحوامل.. التعرض للضوء قبل النوم يزيد خطر الإصابة بهذا المرض



كشفت دراسة جديدة في جامعة نورث وسترن، عن ضرورة إطفاء الحوامل الأنوار في المنزل وتعتيم شاشات الكمبيوتر والهواتف الذكية قبل ساعات قليلة من موعد النوم، لتقليل مخاطر الإصابة بسكري الحمل. ونُشرت الدراسة في المجلة الأمريكية للأمراض النساء والتوليد، وتمتاز بأنها أجريت في عدة مراكز للولادة، وتقدم مزيداً من الأدلة على أن التعرض للضوء في الليل قبل النوم يرتبط بضعف تنظيم الجلوكوز لدى البالغين. وتتبع الباحثون بيانات أكثر من 700 امرأة لمعرفة كيف أثر التعرض للضوء قبل النوم في صحتهن، وفي حين أن عدداً قليلاً فقط من النساء أصبن بسكري الحمل، كشفت النتائج عن وجود تأثير للضوء، فقد كانت النساء اللاتي تعرضن للضوء الساطع من المنزل وأجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية، أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة بخمس مرات. ووجد الباحثون أن المصابات بسكري الحمل في الدراسة تعرضن بشكل كبير للضوء في الساعات الثلاث التي سبقت بداية النوم. ويعتقد الخبراء أن التعرض للضوء في الليل يثبط مستويات هرمون الميلاتونين، ويعطل الساعة الداخلية للجسم، ويؤثر في تنظيم مستويات السكر في الدم، وفقاً لصحيفة «ذا صن».

من جانبها، قالت الدكتورة مينجي كيم الباحثة الرئيسية: «تشير دراستنا إلى أن التعرض للضوء قبل النوم قد يكون عامل خطر غير معروف، لكنه قابل للتعديل بسهولة للوقاية من سكري الحمل». وسكري الحمل هو ارتفاع نسبة السكر في الدم الذي يتطور أثناء الحمل ويختفي عادة بعد الولادة. ووفقاً للكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد، فإنه يؤثر في ما لا يقل عن أربع إلى خمس نساء من كل 100 امرأة أثناء الحمل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.