

آیا نور باعث دیابت بارداری می‌شود؟

24 اسفند 1401

محققان دانشگاه «نورث وسترن» آمریکا به تازگی اظهار کردند، قرار گرفتن در معرض نور قبل از خواب با دیابت بارداری مرتبط است.

به گزارش گیزمگ، [دیابت بارداری](#)، یک وضعیت پزشکی بالقوه خطرناک که زنان باردار را تحت تاثیر قرار می‌دهد، در سال‌های اخیر افزایش نگران‌کننده‌ای داشته است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دلیل آن ممکن است به میزان قرار گرفتن زنان در معرض نور اضافی قبل از خواب باشد.

نور بیش از حد در شب قبلاً با مشکلات سلامت قلب مرتبط بوده است و تحقیقات فزاینده نشان می‌دهد که اختلال در ریتم شبانه‌روزی ما – چرخه‌های طبیعی خواب و بیداری که بدن ما هر روز طی می‌کند – می‌تواند اثرات مضر دیگری بر قلب و عروق داشته باشد. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که خواب نامنظم ممکن است خطر ابتلا به [بیماری قلبی](#) را دو برابر کند.

در مطالعه جدید، محققان دانشگاه نورث وسترن (NU) قرار گرفتن ۷۴۱ زن در معرض نور قبل از خواب را به مدت یک هفته با دستگاه نظارت بر بدن که به مچ دست بسته می‌شود، نظارت کردند. این زنان در سه ماهه دوم بارداری، زمانی که غربالگری دیابت بارداری معمولاً انجام می‌شود، مورد معاینه قرار گرفتند.

دیابت بارداری نوعی بیماری است که برای اولین بار در یک زن در دوران بارداری ایجاد می‌شود. در حالی که این بیماری همیشه خطرات جدی برای سلامتی در دوران بارداری ندارد، اما افراد مبتلا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ پس از بارداری خواهند بود و این وضعیت می‌تواند خطر بیماری قلبی و زوال عقل را در آینده افزایش دهد. کودکانی که از مادران مبتلا به این بیماری متولد می‌شوند نیز بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون و چاقی هستند.



اگرچه تنها ۳۱ نفر از زنان مورد مطالعه به دیابت بارداری مبتلا شدند، اما روندی مشاهده شد که نشان می‌دهد زنانی که زمان بیشتری را سه ساعت قبل از خواب در نور روشن سپری می‌کردند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری بودند.

دکتر آست، سرپرست این مطالعه، گفت: زنانی که کمترین زمان را در نور کم سپری می‌کنند، پنج برابر بیشتر از زنانی که بیشترین زمان را در نور کم سپری می‌کنند، به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند.

به گفته محققان، میزان دیابت بارداری به سرعت در حال افزایش است.

محققان به [زنان باردار](#) پیشنهاد می‌کنند که حداقل سه ساعت قبل از خواب، نور خانه‌هایشان را کم کنند و قرار گرفتن در معرض نور دستگاه‌هایی مانند صفحه نمایش رایانه و تلفن را محدود کنند.

یافته‌های این مطالعه در مجله « American Journal of Obstetrics and Gynecology »
Maternal Fetal Medicine» منتشر شده است.