



AmLife®
life, redefined

- Ketua Perunding, Klinik Berdengkur dan Gangguan Tidur, Pondok Indah, Indonesia
- Pengamal Kesejahteraan Tidur
- Ahli Akademi Perubatan Tidur Amerika
- Pengasas @IDTidurSehat
- Pengarang Buku "Ayo Bangun!"

Dr. Andreas Prasadja (RPSGT)

Ketua Perunding, Klinik Berdengkur dan Gangguan Tidur, Hospital Mitra Kemayoran, Indonesia

TIDUR MENINGKATKAN KEBERKESANAN VAKSIN

Model kesihatan moden, juga dikenali sebagai triad kesihatan, iaitu keseimbangan pemakanan, senaman teratur dan tidur. Kesihatan tidur merupakan asas, terutamanya tempoh tidur dan kedalaman tidur. Tanpa kesihatan tidur yang baik, pemakanan dan senaman yang teratur tetap tidak mencukupi.

Sistem imun manusia boleh berfungsi secara optimum semasa tidur, dan sitokin mikrofaj, interleukin, antibodi, dan sebagainya hanya meningkat semasa tidur nyenyak. Kualiti tidur yang buruk boleh menyebabkan berat badan berlebihan, obesiti, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, atau apnea tidur dari semasa ke semasa. Ketika wabak, perkara yang paling penting adalah untuk meningkatkan sistem imun kita, dan salah satu elemen yang paling penting untuk mengekalkan sistem imun adalah melatonin, yang hanya boleh terhasil dalam keadaan gelap.

Menurut jurnal klinikal "Sleep Medicine" Februari 2021, kata kunci carian Google "insomnia" semasa wabak meningkat sebanyak 58% berbanding sebelum wabak. Ini membawa erti bahawa kualiti tidur ramai orang adalah kurang memuaskan semasa wabak. Terdapat hubungan yang ketara antara kecekapan tidur dan sistem imun. Kecekapan tidur yang lebih tinggi memberikan kualiti tidur yang lebih baik, dan imuniti turut bertambah baik. Kekurangan tidur boleh mengakibatkan peningkatan hormon tekanan, lantas menyebabkan peningkatan keradangan atau keradangan dalam badan, yang seterusnya menggalakkan pengerasan pramatang saluran darah, darah menjadi semakin likat, sistem imun merosot, dan tindak balas terhadap virus menjadi lebih lemah.

Jadi, perkara yang paling penting sekarang ialah kualiti tidur yang baik. Kita jangan pandang rendah kualiti tidur. Lihat sahaja pada vaksin Covid-19, orang yang mempunyai kualiti tidur yang baik biasanya mempunyai antibodi yang lebih baik dan keberkesanan vaksin juga lebih baik. Orang yang kurang kualiti tidur pula akan menghasilkan antibodi yang tidak baik.

