



Θέλετε να επωφεληθείτε πλήρως από το εμβόλιο για τον κορονοϊό; Τότε φροντίστε να έχετε κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ για να τονώσετε το...

ανοσοποιητικό σας σύστημα και να βελτιστοποιήσετε την αντίδραση του οργανισμού στο εμβόλιο.

Ένας καλός ύπνος πάντα μας αναζωογονεί και κάνει πιο εύκολη την επόμενη μέρα, ενώ βελτιώνει συνολικά την ποιότητα της ζωής μας. Όταν κοιμόμαστε για ικανοποιητικό χρονικό διάστημα, χτίζουμε γερό ανοσοποιητικό σύστημα. Πώς συνδέεται ένας καλός ύπνος με το εμβόλιο του κορωνοϊού; «Ο επαρκής ύπνος και η καλή ποιότητά του σε καθημερινή βάση ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βελτιστοποιεί την αντίδραση του οργανισμού στο εμβόλιο» αναφέρει ο Πρόεδρος της Αμερικανικής Ακαδημίας Ιατρικής Ύπνου Δρ. Kannan Ramar σε μια ακαδημαϊκή δημοσίευση. «Όσο συνεχίζεται η διανομή των εμβολίων, είναι υψίστης σημασίας για τους ασθενείς να δίνουν προτεραιότητα στον καλό ύπνο έτσι ώστε να βελτιστοποιήσουν την υγεία τους».

Αρκετές μελέτες επιβεβαιώνουν την σύνδεση μεταξύ ύπνου και αντίδρασης του οργανισμού στο εμβόλιο. Για παράδειγμα, μια έρευνα του 2020 στο International Journal of Behavioral Medicine ανακάλυψε ότι τα αντιγριπικά εμβόλια φαίνεται να ήταν πιο αποτελεσματικά σε ανθρώπους που κοιμήθηκαν ικανοποιητικά δύο βράδια πριν τον εμβολιασμό. Άλλες έρευνες έχουν αναφέρει παρόμοια ευρήματα σχετικά με την αντίδραση των ασθενών στο εμβόλιο για την ηπατίτιδα Α και ηπατίτιδα Β.

Ο Δρ Khurshid Khurshid διευθυντής του κέντρου Νευροδιαμόρφωσης της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης στο Γουεστμπόροου εξηγεί περαιτέρω τις ευεργετικές ιδιότητες ενός καλού ύπνου στην βέλτιστη ανταπόκριση στο εμβόλιο: «Ο ρόλος του ύπνου στην ενίσχυση της ανοσοαπόκρισης είναι πολύ σημαντικός. Όλοι οι άνθρωποι, και ειδικότερα οι υγειονομικοί, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι ο ύπνος ενισχύει την ανοσία. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι ένας κανονικός ύπνος μετά τον εμβολιασμό ενισχύει την ανοσολογική απόκριση έναντι του αντιγόνου που εισβάλλει στον οργανισμό από το εμβόλιο και γι αυτό ο ύπνος είναι σημαντικός: διότι ενισχύει την ανοσία».

Ωστόσο, η πανδημία και η αβεβαιότητα που τη συνοδεύει έχει επηρεάσει και την ποιότητα του ύπνου, σύμφωνα με άλλη πρόσφατη έρευνα σε Αμερικανούς. Το ένα τρίτο των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι η ποιότητα του ύπνου τους έχει επηρεαστεί, ενώ το 30% δυσκολευόταν να κοιμηθεί και το 29% δήλωσε αρνητικό αντίκτυπο στην ποσότητα του ύπνου.