



**Tips MBB : Kesan saling
Kait Gangguan Tidur
terhadap Kesehatan: Dari
“leaky gut” ke Gangguan
Mental.**

Tips MBB: Kesan saling Kait Gangguan Tidur terhadap Kesihatan: Dari "leaky gut" ke Gangguan Mental.

Gangguan tidur adalah isu kesihatan yang serius. Kurang tidur secara kronik, insomnia, dan kualiti tidur yang tidak memuaskan mempengaruhi pelbagai aspek kesihatan termasuk kesihatan usus, kesejahteraan mental, dan keseimbangan hormon. Memahami hubung kait hal ini adalah kritikal untuk membolehkan kita menangani pelbagai masalah kesihatan dengan lebih berkesan. Artikel MBB ini meneroka bagaimana gangguan tidur menyebabkan berlakunya 'leaky gut', histamin intolerance, ketidakseimbangan hormon, dan kesan berangkai terhadap kesihatan gastrointestinal dan mental.

1. Kekurangan Tidur

Kekurangan tidur secara kronik dikaitkan kepada dengan pelbagai isu kesihatan fizikal, mental, dan sistem imun.

- Implikasi Kesihatan Fizikal: Kekurangan tidur secara kronik adalah stress kepada tubuh. Tubuh beradaptasi dengan meningkatkan penghasilan corticotropin-releasing hormone (CRH) untuk merangsang kelenjar adrenal meningkatkan jumlah kortisol. Hormon kortisol bersifat katabolik untuk merangsang penguraian glycogen, otot dan lain-lain untuk membekalkan gula kepada tubuh sebagai sumber tenaga dengan pantas. Paras tekanan darah akan makin meningkat dan paras gula dalam darah akan meningkat dari masa kesemasa jika punca masalah kekurangan tidur secara kronik ini tidak diselesaikan dengan segera. Lama kelamaan ini akan menyebabkan kelenjar adrenal tidak mampu menghasilkan kortisol selari dengan keperluan tenaga untuk berhadapan dengan stress. Hal ini menyumbang kepada peningkatan risiko berlaku masalah kardiovaskular, termasuk serangan jantung dan strok (Walker, 2017). Tindak balas "lawan atau lari" tubuh, yang diaktifkan

oleh kekurangan tidur kronik akan mengalihkan aliran darah dari saluran pencernaan, menyebabkan berlakunya "leaky gut" sekaligus mengganggu proses penghadaman dan penyerapan nutrisi (Irwin, 2015).

- Kesan Terhadap Kesehatan Mental: Kekurangan tidur secara kronik menjejaskan fungsi kognitif seperti ingatan, membuat keputusan, dan pengawalan emosi. Kajian mengaitkan kekurangan tidur dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk kemurungan, anxiety disorder, dan dementia (Fang et al., 2019). Kekurangan tidur sering mengakibatkan perubahan mood, mudah marah, dan kemampuan menguruskan stress yang berkurang.

- Kesan terhadap Fungsi Imun: Tidur adalah penting untuk mengekalkan sistem imun yang sihat. Kajian menunjukkan kekurangan tidur menyebabkan tindak balas imun yang lebih sensitif, menjadikan tubuh lebih mudah terdedah kepada jangkitan dan melambatkan pemulihan (Besedovsky, Lange, & Born, 2012).

2. Insomnia: Sukar Tidur Malam

Definisi Insomnia adalah kesukaran untuk tidur atau kekal tidur. Ini menyumbang kepada peningkatan risiko masalah kesehatan yang serius.

- Peningkatan Risiko Kesehatan: Insomnia kronik dikaitkan dengan risiko kematian pramatang yang lebih tinggi, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan kesehatan mental (Kyle, Morgan, & Espie, 2010). Insomnia menghalang kemampuan tubuh untuk "deep sleep". Ini mengganggu kemampuan tubuh untuk memperbaiki tisu dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson (Ju, Lucey, & Holtzman, 2014).

- Kesan Psikologi dan Sosial: Selain kesehatan fizikal, insomnia membawa kepada keletihan kronik,

fungsi kognitif yang terganggu, pengasingan sosial, dan produktiviti yang menurun, yang secara signifikan mempengaruhi kualiti hidup secara keseluruhan (Baglioni et al., 2011).

3. Hubungan Antara Tidur yang Buruk dan Kesihatan Usus

Beberapa gangguan gastrointestinal berkait rapat dengan kualiti tidur yang buruk:

- Sindrom Usus Bocor: Kekurangan tidur meningkatkan pelepasan hormon Corticotropin-Releasing Hormone (CRH), yang menyumbang kepada keradangan dan melemahkan lapisan usus. Ini adalah faktor kepada "leaky" gut (Pimentel et al., 2020). Keadaan ini membolehkan makanan separa hadam, toksin, dan bakteria melepasi dinding usus, mencetuskan tindak balas imun dan keradangan lanjut.

- Intoleransi Histamin: Tidur yang buruk boleh mengganggu pengeluaran diamine oxidase (DAO), enzim yang bertanggungjawab untuk memecahkan histamin dalam usus. Enzim DAO yang berkurang membawa kepada intoleransi histamin, yang menyebabkan gejala seperti sakit kepala, masalah pencernaan, dan masalah kulit (Kommareddy et al., 2021).

4. Ketidakseimbangan Hormon: CRH Tinggi dan Kortisol Rendah

Gangguan tidur boleh menyebabkan gangguan hormon yang ketara:

- Tahap CRH yang Tinggi: Kekurangan tidur meningkatkan tahap CRH, yang menyumbang kepada kitaran stress berpanjangan. Tahap CRH yang tinggi meningkatkan kebolehtelapan usus dan menyumbang kepada gangguan gastrointestinal seperti IBS dan GERD, serta masalah kesihatan mental anxiety disorder (Chrousos, 2009).

- Tahap Kortisol yang Rendah: Masalah tidur kronik boleh menyebabkan pengeluaran kortisol yang

berkurang, menjejaskan kemampuan tubuh untuk menangani tekanan. Kortisol rendah dikaitkan dengan kemurungan, kegelisahan, dan keletihan kronik, yang lebih lanjut menyumbang kepada masalah kesihatan gastrointestinal dan mental (Heim et al., 2000).

5. Hubungan Usus-Otak: Jalan Dua Hala

Usus dan otak saling berkait melalui paksi usus-otak, iaitu rangkaian komunikasi dua hala:

- **Disfungsi Bersaling Kait:** Kekurangan tidur mengganggu mikrobiota usus, meningkatkan kebolehtelapan usus, dan menyumbang kepada sindrom usus bocor. Ini, seterusnya, mempengaruhi kesihatan mental, mewujudkan kitaran ganas di mana masalah gastrointestinal dan kesihatan mental berulang dan berulang (Cryan & Dinan, 2012).
- **Keradangan dan Neurokeradangan:** Tahap CRH yang tinggi akibat tidur yang buruk mendorong keradangan di kedua-dua usus dan otak, yang membawa kepada gangguan gastrointestinal dan keadaan kesihatan mental seperti kemurungan dan kegelisahan (Smith & Vale, 2006).

6. Ubat Tidur.

Beberapa jenis ubat boleh memburukkan masalah tidur dan masalah kesihatan berkaitan:

- **Ubat Tekanan Darah dan Bantuan Tidur:** Ubat-ubatan seperti beta-blockers dan ACE inhibitors boleh mengganggu tidur, manakala bantuan tidur over-the-counter boleh menyebabkan ketagihan dan mengurangkan kualiti tidur yang mendalam (Auerbach et al., 2016).
- **Pil Tidur:** Pil tidur dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser, kematian, dan kesan sampingan serius lain walaupun memberikan manfaat tidur yang minimum (Kripke, Langer, & Kline, 2012).

7. Penyelesaian: Meningkatkan Kualiti Tidur untuk Memecahkan Kitaran

Untuk boleh tidur secara normal semula adalah satu pekara yang mustahil. Paksalah macam mana sekalipun akan terkebil kebil jer atas katail. Ini disebabkan oleh Histamine intolerance yang berpunca dari leaky gut menyebabkan stress kronik. Ini meningkatkan Paras hormon CRH mengganggu paras kortisol yang sepatutnya sepanjang hari. Ini mengganggu jam biology pada tubuh.