İlay Çelik Sezer [*merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr*

Neden Bazı İnsanlar **Alerji Mevsiminde Uykulu** Hisseder?

Özellikle ağaç, ot ve çimen polenlerinin yoğunlaştığı ilkbaharda ve yaz başında birçok kişi kendini, hapşırık ve burun akıntısı gibi alerji belirtilerinin yanı sıra belirgin bir yorgunluk ve uyku hâliyle de mücadele ederken bulabilir. Bunun temelinde bağışıklık sisteminin verdiği alerjik yanıt yatar.

Polen gibi zararsız maddeleri tehdit olarak algılayan vücut, bu maddelerle karşılaştığında histamin başta olmak üzere çeşitli kimyasal maddeler salgılar. Histamin, burun akıntısı ve kaşıntı gibi klasik alerji belirtilerine yol açarken aynı zamanda beyinde uyanıklığı düzenleyen sinir hücreleri üzerinde de etkilidir. Normal koşullarda histamin, uyanıklığı destekleyen bir nörotransmitterdir. Ancak alerjik reaksiyon sırasında bu sistem aşırı ve düzensiz biçimde uyarılır. Bu durum, sinir sisteminde bir tür dengesizliğe yol açarak zihinsel bulanıklık, dikkat dağınıklığı ve genel bir yorgunluk hissi oluşturabilir. Buna ek olarak alerjik reaksiyon sırasında salınan sitokinler (örneğin IL-1 ve TNF-α), beyinde "hastalık davranışı" olarak bilinen bir durumu tetikler. Hastalıkla mücadele sırasında vücut kaynaklarını korumaya yönelik olarak ortaya çıkan bu durum, vücudu dinlenmeye yönlendirir ve uyku isteğini artırır. Öte yandan alerjik durumlarda sıkça görülebilen burun tıkanıklığı gece uykusunun kalitesini düşürerek uyku bölünmelerine ve yeterince dinlenememeye neden olabilir. Kullanılan bazı antihistaminik ilaçlar da sedatif (sakinleştirici) etkileri nedeniyle gündüz uykulu hissetme durumunu şiddetlendirebilir. Ayrıca alerjik reaksiyonlar sırasında bağışıklık tepkisi için vücudun artan enerji ihtiyacının da yorgunluk ve hâlsizlik gibi belirtilerde payı olabileceği düşünülüyor. Sonuç olarak alerji mevsiminde hissedilen uyku hâli temelde vücudun bağışıklık yanıtının doğal bir sonucudur.

Kaynaklar

https://www.livescience.com/65753-seasonal-allergies-tired.html
https://int.livhospital.com/why-do-allergies-make-you-sleepy-and-drowsy/

Media Raw Stock / iStock