



Dr. David C. P. Chen, MD, MPH

Dekan Pusat Diagnostik Perubatan, California, Amerika Syarikat

- **Profesor Klinikal, University of Southern California**
- **Pakar perubatan pencegahan anti-penuaan**
- **Sarjana Kesihatan Awam di Johns Hopkins University, Amerika Syarikat (Sarjana Kebersihan Radiologi)**
- **Pemegang lesen pakar perubatan nuklear AS**
- **Ketua Eksekutif Taiwan Liver Disease Alliance**
- **Graduan Jabatan Perubatan, Universiti Taiwan**

GANGGUAN JAM BIOLOGI YANG BERPUNCA DARIPADA TIDUR LEWAT MALAM

Menurut statistik Organisasi Kesihatan Sedunia, antara tabiat gaya hidup panjang umur yang menyumbang kepada tidur nyenyak, senaman hanya berada di tempat ke-8. David C.P. Chen berpendapat bahawa penilaian ini tidak dijangka sama sekali. Kedudukan di tempat pertama adalah kekal gembira dan ceria, dan senyum selalu. Ketenangan jiwa adalah ubat terbaik untuk mencegah penyakit. Oleh itu, emosi mempunyai kesan yang penting terhadap kesihatan.

Tiga orang saintis yang memenangi Hadiah Nobel Fisiologi dan Perubatan 2017-Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash dan Michael W. Young, telah mengembangkan "mekanisme molekul yang mengawal irama sirkadian" yang sangat membimbangkan masyarakat.

David C.P. Chen berpendapat bahawa "mekanisme molekul yang mengawal irama sirkadian" yang biasanya dikenal sebagai "jam biologi", bertanggungjawab untuk mengawal atur fungsi penting badan seperti paras hormon, tidur, tingkah laku dan sebagainya. Bila berasa mengantuk, bilakah masa untuk bangun, bilakah paras hormon meningkat, dan bilakah perubahan suhu badan terjadi dalam sehari semuanya dikendalikan oleh jam biologi. Berjaga hingga larut malam akan merosakkan jam biologi, menyebabkan penyakit menyusul, dan akan menyebabkan otak mula melahap sendiri, membiarkan gen penting yang mengawal atur irama gagal, lantas menyebabkan pertumbuhan tumor.

Beliau berpendapat untuk mengembalikan jangka hayat sel, mengelakkan tidur lewat, agar tidak mengganggu jam biologi. Adalah ideal untuk tidur sebelum jam 11 malam, jika tidak, sel-sel otak akan dimakan. Jika anda tidak boleh tidur pada waktu malam, sel-sel baharu tidak boleh diisi semula. Satu juta sel mati pada siang hari, dan hanya setengah juta yang dapat diganti dalam satu malam. Semakin lama keadaan ini berlanjutan, semakin banyak ancaman kepada badan kita.

Tidur pada waktu malam secara amnya boleh dibahagikan kepada 5 hingga 6 kitaran berulang. Setiap kitaran tidur sekitar 60 hingga 90 minit. Kitaran tidur terdiri daripada kitaran pergerakan mata tidak pantas dan kitaran pergerakan mata pantas. Kitaran pergerakan mata tidak pantas dibahagikan lagi kepada peringkat tidur cetek, peringkat tidur ringan, peringkat tidur pertengahan dan peringkat tidur mendalam. 'Tidur mendalam' pada peringkat pertengahan tidur dan tahap tidur mendalam mempunyai kesan yang ketara untuk melegakan keletihan.

Beliau tidak mengesyorkan penggunaan pil tidur, di mana dosnya perlu ditingkatkan setelah lama digunakan, dan juga boleh menyebabkan kemurungan. Selain itu, tilam perubatan berpotensi elektrik yang dapat memperbaiki metabolisme sel dan meningkatkan imuniti badan juga merupakan pilihan yang sangat baik. Beliau menyimpulkan bahawa hari-hari gembira adalah: senyum dan tawa pada siang hari dan tidur nyenyak pada waktu malam.