



- **Graduan Jabatan Perubatan, Universiti Perubatan Taipei**
- **Semasa:** - Doktor Jabatan Perubatan Tradisional Cina, Hospital E-Da Taiwan
- Pengarah Persatuan Perubatan Cina Huang Ting
- Dekan Klinik Perubatan Cina dan Barat Liang Wen Shen
- Pakar Kelas Lanjutan, Japan Medical Integrated Collateral Meridian Therapy
- **Bekas:** - Doktor Jabatan Perubatan Keluarga, Pusat Perubatan Hualien Tzu Chi
- Doktor Jabatan Perubatan Kecemasan, Hospital Far Eastern Memorial

Dr. Liang Wen Shen

Lesen Berkembar dalam Perubatan Tradisional Cina dan Perubatan Barat

TIDUR TIDAK BERKUALITI MENINGKATKAN RISIKO KANSER

Ramai antara kita menyedari hakikat bahawa kita menghabiskan satu pertiga daripada hidup kita dengan tidur, tetapi tahukah anda bahawa lima hari atau lebih tanpa tidur boleh menyebabkan kematian? Betapa pentingnya tidur untuk kelangsungan hidup kita.

Dr. Liang menyenaraikan tiga jenis gangguan tidur utama: kurang tidur, iaitu insomnia, sukar untuk tidur, mudah terjaga dan sebagainya; tidur berlebihan, iaitu rasa mengantuk sepanjang hari; dan tidur yang tidak teratur, iaitu jalu dan tidak menyedarinya.

Tidur mempengaruhi seluruh badan kita dan bukan hanya sistem imun sahaja. Kekurangan tidur akan menyebabkan hiperaktif seperti degupan jantung yang lebih cepat, peningkatan tekanan darah dan degupan jantung yang tidak teratur, dan dalam jangka panjang ini akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung, serta mempengaruhi fungsi usus dan perut, metabolisme, kawalan gula dalam darah dan rembesan hormon.

Tambahan, orang normal membawa cas negatif sementara sel yang sakit membawa cas positif, yang juga dikenal sebagai "panas" dalam perubatan tradisional Cina. Pesakit dengan gangguan tidur dapat mengimbangi caj positif di dalam badan mereka dengan menggunakan peralatan tempat tidur canggih yang menawarkan rawatan potensi elektrik, kata Dr. Liang.

Suhu badan orang yang sakit biasanya turun hingga 35 atau 36 darjah Celsius berbanding dengan julat normal 36.5 hingga 37 darjah Celsius. Jika suhu badan kita kekal dalam julat rendah untuk jangka masa yang panjang, kita akan terdedah kepada penyakit (seperti penyakit kardiovaskular dan kanser). Peralatan berpotensi elektrik membekali badan gelombang hidup 4 hingga 14 mikron yang melancarkan peredaran darah dan mengekalkan suhu badan, dan seterusnya meningkatkan sistem imun badan terhadap penyakit.