



AmLife®
life, redefined

- Doktor Jabatan Perubatan Keluarga, Hospital Shin Kong, Taipei
- Pensyarah Tambahan, Universiti Kang-Ning, Taipei

Dr. Liu Peng-Tzu

Setiausaha Eksekutif Persatuan Sains dan Teknologi Tidur Antarabangsa di Asia

GANGGUAN TIDUR IALAH PUNCA SEGALA PENYAKIT

Setiausaha Eksekutif Persatuan Sains dan Teknologi Tidur Antarabangsa di Asia, Dr Liu Peng-Tzu menegaskan bahawa kekurangan tidur dalam tempoh yang lama boleh membawa kepada pelbagai penyakit, kerana badan tidak dapat pulih. Mereka yang bekerja syif malam atau suka menikmati kehidupan malam menghadapi risiko tinggi kerana tidak kira berapa lama mereka tidur pada siang hari, badan mereka tidak akan pulih, dan lambat laun, mereka cenderung menghidap penyakit jantung, diabetes, malah kanser. "Mereka yang kekurangan tidur adalah 73% lebih berkemungkinan menjadi obes, dan menghidap diabetes dan tekanan darah tinggi." Kekurangan kualiti atau jumlah tidur memberi kesan kepada ketidakseimbangan sistem saraf autonomi dan meningkatkan risiko kanser sebanyak 10% hingga 20%, tambah Dr. Liu.

"Sekiranya anda tidak memperhatikan kesihatan anda, anda akan berakhir dengan membayar bil perubatan anda." Sekiranya kita mengorbankan tidur kita dan berjaga sepanjang malam untuk menjana pendapatan, keadaan itu bersamaan dengan bunuh diri yang kronik. Pertama, pesakit mesti mengatasi gangguan tidur mereka, kerana tidur lebih penting daripada senaman, pemakanan, merokok dan usia.

Terdapat banyak cara untuk meningkatkan kesihatan kita, dan salah satunya adalah untuk mengekalkan fikiran yang tenang, untuk mencapai tidur malam yang nyenyak. Secara fisiologi, kita boleh mendapatkan bantuan perubatan dan teknologi; Bagaimanapun dari segi psikologi, kita mesti mengubah gaya hidup dan tabiat tidur, kerana doktor pun tidak dapat membantu banyak untuk tujuan ini, kata Liu.

Gangguan tidur sangat dikaitkan dengan perkembangan sosial. Kita dapat melihat banyak lampu menyala sepanjang malam di bandar-bandar besar, gaya hidup kita telah berubah secara dramatik dan tidur telah 'lenyap'. Pada masa kini, terdapat banyak aktiviti kehidupan malam, kesesakan lalu lintas dan bekerja lewat; malah bersenam pada masa yang salah boleh menjejaskan kualiti tidur. Di samping itu, telefon bimbit memancarkan cahaya biru yang meningkatkan paras serotonin dalam otak, menghalang tidur. Walaupun teknologi boleh membantu kita tidur lebih lena, teknologi juga menyebabkan insomnia.