



- Pengarah Pusat Tidur Chang Gung
- Hospital Memorial cawangan Taoyuan

Dr. Ning-Hung Chen

Pakar gangguan tidur yang terkenal di Asia

POTENSI ELEKTRIK BADAN YANG TIDAK SEIMBANG MENYEBABKAN KESIHATAN YANG TERUK

Diet yang sihat dan senaman harian, walaupun tanpa minum petang, semuanya sia-sia jika anda kurang tidur.

Penjagaan kesihatan terbaik ialah tidur yang mencukupi dan berkualiti. Jadi, sebaik manakah masa tidur anda?

Dr. Ning-Hung Chen, Pengarah Pusat Tidur Hospital Memorial Chang Gung cawangan Taoyuan, berkongsi bahawa terdapat banyak jenis gangguan tidur, dan jenis yang paling biasa dihadapi oleh wanita dalam lingkungan umur 40-an hingga 60-an, terutamanya semasa menopause, haid, dan kehamilan; dan terdapat juga jenis yang lazim dihadapi oleh lelaki berusia 40-an, seperti berdengkur dan apnea tidur.

Kualiti tidur yang buruk bukan sahaja menjejaskan prestasi dan tumpuan kita di tempat kerja, tetapi juga merendahkan imuniti lantas terdedah kepada penyakit. Penyelidikan asing juga mendapati bahawa kualiti tidur yang buruk

meningkatkan risiko barah.

Tabiat bekerja dan rehat yang teratur adalah cara terbaik untuk tidur yang berkualiti, kerana badan kita diatur oleh irama biologi, dan ini juga membantu rembesan melatonin yang normal. Dr. Chen menasihatkan untuk menjalankan senaman di tempat yang terdedah kepada cahaya matahari membantu mengawal atur rembesan melatonin pada waktu malam serta rembesan adrenalina yang mengekalkan keaktifan badan kita.

Gaya hidup kerja yang sibuk telah memaksa orang Taiwan untuk mengorbankan tidur mereka, di samping mengekalkan suatu tabiat kerja-rehat yang tidak teratur. Ironinya, kehilangan tidur bererti kehilangan kekayaan terbesar - kesihatan kita. Akhir sekali, Dr. Chen menekankan hanya dengan menumpukan perhatian untuk mengatasi gangguan tidur, kita dapat menjalani kehidupan yang lebih sihat.