



AmLife®  
*life, redefined*

- PhD dalam Neurosains dari McGill University
- Menyempurnakan biasiswa penyelidikan pascakedoktoran di Unit Penyelidikan Pemakanan Obesiti New York, Universiti Columbia
- Menjalankan eksperimen berasaskan makmal, kajian pemerhatian, dan intervensi klinikal untuk memahami laluan bio-kelakuan di mana tidur dan irama sirkadian mempengaruhi kesihatan

## **DR. ARI SHECHTER**

Profesor pembantu Sains Perubatan, Pusat Perubatan, Universiti Columbia

# TIGA ELEMEN PENENTU KUALITI TIDUR

Menurut tinjauan tidur, Singapura ialah negara yang paling kekurangan tidur di dunia. Dr. Ari Shechter dari Amerika Syarikat mengulas bahawa kebanyakan orang di Singapura berasa mengantuk pada waktu siang. Beliau menganalisis tiga elemen penting untuk tidur yang berkualiti. Yang pertama ialah "tidur yang nyenyak" - adakah tidur tersebut dalam dan bersifat pemulihan? Ini mungkin berkaitan dengan tidur gelombang perlahan. Kemudian ada "jangka masa" - adakah kita tidur untuk waktu yang panjang? Pakar mengesyorkan bahawa tidur selama tujuh hingga lapan jam setiap malam adalah ideal. Akhirnya, "kesinambungan". Ketiga-tiga poin fokus ini menentukan kualiti tidur yang baik, dan sebarang masalah yang timbul dari salah satu daripadanya boleh menyebabkan masalah kesihatan.

Dr. Ari Shechter menyatakan bahawa tempoh tidur yang singkat boleh menyebabkan penurunan kualiti tidur dan menyukarkan badan untuk mengawal atur glukosa. Orang yang kurang tidur menunjukkan peningkatan dalam risiko menghidap diabetes jenis 2 kira-kira 30% berbanding

dengan orang yang mendapat tidur yang mencukupi. Selain itu, tidur juga boleh mempengaruhi ingatan, kemampuan kognitif, perhatian, dan kemampuan untuk mengingat dan belajar. Kekurangan tidur juga boleh menyebabkan gangguan kognitif, iaitu masalah menguruskan tugas koordinasi tangan-mata, yang setara dengan memandu dalam keadaan mabuk dan sangat serupa dengan kepekatan alkohol 0.10% dalam darah di dalam badan. Ringkasnya, beliau mengatakan bahawa tidur yang baik melindungi kemampuan kognitif orang muda dan pertengahan umur dari penyakit Alzheimer dan penyakit mental.

Kita sering terdengar tentang "tidur kecantikan", yang merupakan pernyataan yang sah. Tidur yang mencukupi akan mengurangkan tanda-tanda penuaan kulit di wajah dan membantu mengekalkan penampilan yang berseri dan sihat. Sekiranya dikekalkan, ia dapat mempromosikan proliferasi kolagen kulit dan mengurangkan kedutan, bahkan memperbaiki rambut yang sihat. Pendek kata, selagi seseorang tidur nyenyak, seseorang dapat melawan penuaan dengan jayanya.