



- Ahli Akademi Perubatan Tidur Dunia
- Doktor tidur yang diperakui daripada World Sleep Federation
- Profesor Madya Jabatan Perubatan Mental dan Tidur di Pusat Penyelidikan Perubatan Himalaya
- Ahli National Academy of Medical Sciences India
- Anugerah Psikiatri Muda 2008 Persatuan Psikiatri India
- Memenangi anugerah tesis terbaik dalam jurnal perubatan dan ilmiah sebanyak 8 kali
- Pensyarah dan penceramah aktif dalam seminar perubatan di seluruh dunia

DR RAVI GUPTA

Profesor Madya, Jabatan Perubatan Mental dan Tidur, Pusat Penyelidikan Perubatan Himalaya

'KEKURANGAN MELATONIN ADALAH PENYEBAB BARAH'

Adakah anda mempunyai pengalaman berikut - tertidur pada waktu malam semasa anda menonton TV, tetapi berasa letih seolah-olah anda tidak cukup tidur pada waktu pagi? Dr. Ravi Gupta, ahli World Academy of Sleep Medicine dan juga doktor perubatan tidur yang terkenal di India, menunjukkan bahawa mata manusia sangat sensitif terhadap cahaya biru yang dikeluarkan dari televisyen, skrin komputer dan telefon bimbit dalam jumlah besar. Walaupun dalam persekitaran yang tidak menyala terang, cahaya biru memperdaya otak untuk berfikir bahawa ia sebenarnya adalah siang hari, sehingga dapat menyekat rembesan melatonin, mengganggu pola tidur normal dan memburukkan insomnia.

Otak biasanya mula menghasilkan melatonin pada pukul 9 atau 10 malam. Melatonin dapat membantu mendorong tidur dan menyekat aktiviti sel, dan kekurangannya dianggap sebagai penyebab barah pada pekerja shift malam dan orang yang tidur dengan lampu menyala.

Tidur malam yang tidak lena bukan disebabkan kesihatan yang buruk; sebaliknya, kekurangan tidur boleh memendekkan jangka hayat.



Kita sedia maklum bahawa tidur adalah sangat penting. Sebenarnya, kepentingan tidur jauh melebihi apa yang kita rasakan. Terdapat banyak bukti yang menunjukkan bahawa, berbanding dengan senaman, pemakanan, merokok, tekanan darah tinggi atau lipid darah tinggi, kualiti tidur memberi kesan yang jauh lebih besar pada jangka hayat. Kekurangan tidur, yang ditakrifkan sebagai waktu tidur 2 jam lebih pendek, waktu tidur yang tidak teratur atau kegelisahan, selain merosakkan kesihatan, boleh menyebabkan akibat buruk dan kekurangan buatan manusia.

Manusia moden, di bawah tekanan kerja yang luar biasa dan aktif dalam segala macam interaksi sosial, merasakan bahawa tidur adalah membuang masa, bahkan suatu keperluan yang tidak diperlukan. Mereka berpendapat bahawa mereka boleh melakukan lebih banyak perkara dengan mengorbankan tidur. Namun, bolehkah kita mengorbankan tidur kita? Apakah harga yang perlu kita bayar?

Dr. Ravi Gupta memetik penghempasan US Challenger Space Shuttle pada tahun 1986. 73 saat selepas berlepas dari Florida, pesawat ulang-alik itu meletup di hadapan penonton TV yang tak terkira jumlahnya di seluruh dunia, membunuh seluruh kru. Suruhanjaya siasatan melaporkan bahawa penyebab utama kemalangan adalah kerana pengurus kanan NASA telah bekerja di bawah tekanan yang terlampau dan kerja lebih masa yang berterusan. Disebabkan keletihan dan kurang tidur, mereka tidak membuat keputusan yang tepat, yang menyebabkan tragedi tersebut. Dapat dilihat bahawa tidur yang berkualiti dan mencukupi adalah syarat asas bagi badan manusia untuk mengekalkan aktiviti normal sehari, dan merupakan bahagian yang sangat penting dalam pemeliharaan kesihatan yang betul.

