



- Presiden SDSM
- Profesor Madya dan Perunding, Jabatan Psikiatri, Universiti Malaya
- Setiausaha Kehormat Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA)

PROF. DR. MUHD. MUHSIN AHMAD ZAHARI

Presiden SDSM (Persatuan Kurang Tidur Malaysia)

"40% RAKYAT MALAYSIA MENDERITAI GANGGUAN TIDUR"

"Masa tidur yang tidak mencukupi" telah menjadi masalah biasa manusia moden. Disebabkan pengaruh teknologi dan globalisasi, waktu tidur manusia moden tidak lagi teratur, dan gangguan tidur semakin meningkat secara beransur-ansur, perlahan-lahan membentuk suatu lingkaran ganas dan memberi kesan negatif kepada badan. Profesor Dr. MUHD. MUHSIN AHMAD ZAHARI, presiden Persatuan Gangguan Tidur Malaysia, mendakwa bahawa gangguan tidur bukan sahaja menghalang badan kita daripada mendapat rehat yang mencukupi, tetapi juga mengakibatkan tekanan darah tinggi, kencing manis, aritmia, hilang ingatan dan strok. Oleh itu, kepentingan tidur yang baik tidak harus dipandang remeh. Beliau mengatakan bahawa sekitar 40% penduduk di China kini menghadapi masalah gangguan tidur, dan 7% daripadanya mengalami apnea tidur obstruktif (OSA), dan kebanyakan pesakit ini mengalami masalah kegemukan dan asma pada masa yang sama.

Lingkaran ganas tidur yang tidak mencukupi dan penambahan berat badan

Menurut Tinjauan Tahunan Berat Badan Berlebihan dan Obesiti di Negara Asia Tenggara oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kadar berat badan berlebihan dan obesiti Malaysia, pada 44.2%, adalah yang tertinggi di Asia Tenggara, jauh melebihi negara lain. Secara nyata, kegemukan dan kurang tidur adalah saling berkaitan. Profesor Muhd Ahmad menjelaskan bahawa apabila kurang tidur, hormon kelaparan badan—ghrelin—meningkat dengan ketara, manakala Leptin, hormon yang mengawal selera makan, berkurangan sebaliknya. Pada masa yang sama, kapasiti metabolik dikurangkan, dan kecekapan pembakaran haba badan berkurang sementara selera makan meningkat, menyebabkan kenaikan berat badan. Itulah sebabnya orang yang tidur lewat malam tidak boleh menahan diri daripada makan tengah malam.

