

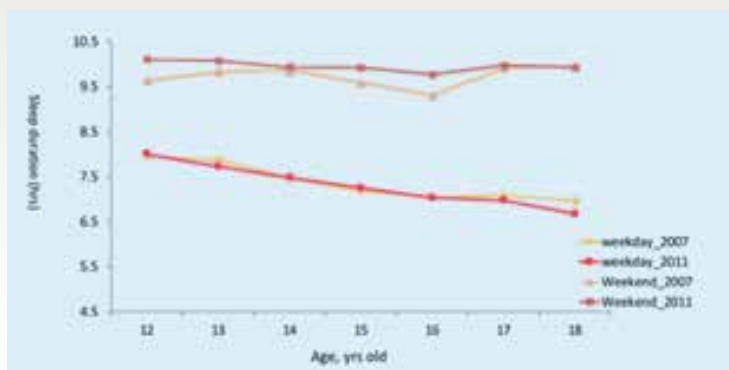


- Penyasat Utama Dana Penyelidikan Penjagaan Kesihatan (HMRF)
- Majlis Geran (RGC) dan Yayasan Sains Semula Jadi Kebangsaan China
- Penolong Profesor Penyelidik, Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan, Universiti Cina Hong Kong

Dr. Rachel Ngan Yin Chan

Doktor Falsafah dalam Psikologi, Universiti Hong Kong

INSOMNIA MENGURANGKAN ANTIBODI IMUN, MUDAH JATUH SAKIT



Status Tidur Remaja Hong Kong (2007, 2011)

tidak mencukupi, kualiti tidur yang kurang memuaskan, tidur yang tidak teratur dan tidur lewat. Menurut tinjauan pendapat Hong Kong 2012, kira-kira 35 peratus orang dewasa tidur kurang daripada tujuh jam. Menurut dua tinjauan lain mengenai kekurangan tidur golongan belia Hong Kong masing-masing pada tahun 2007 dan 2011, lebih daripada 60% belia dalam kedua-dua tahun tidur kurang daripada 8 jam, dengan purata masa tidur sebanyak 7.5 jam sahaja.

Terdapat hubungan rapat antara tidur dan imuniti. Sebaik sahaja seseorang mendapat tidur yang cukup, ia boleh meningkatkan peranan sel T dalam badan, mencipta memori untuk sistem imun, lantas meningkatkan kesan perlindungan vaksin. Jika masa tidur pendek, antibodi yang terhasil turut berkurang. Orang yang mempunyai kualiti tidur yang buruk dan masa tidur yang tidak mencukupi lebih cenderung jatuh sakit selepas terdedah kepada virus. Kecekapan tidur yang lebih baik tidak mudah diserang selsema.

Namun, jika seseorang kurang tidur sesekali atau berjaga sehingga lewat malam, dan ingin tidur secukupnya pada hujung minggu, tingkah laku ini adalah tidak digalakkan. Ini adalah kerana ia boleh menyebabkan jam biologi terganggu. Apabila jam biologi bercelaru, irama sirkadian otak akan diterbalikkan. Anda tidur pada siang hari pada hujung minggu dan menjadi aktif pada waktu malam, dan anda mungkin mengalami masa yang lebih sukar untuk bangun pada pagi Isnin, berasa seperti tidak cukup tidur. Sekiranya keadaan itu berlarutan lebih dari 3 bulan, lebih dari 3 kali seminggu, secara beransur-ansur akan menyebabkan gangguan pada fungsi siang badan dan menjadi suatu kitaran ganas yang kurang baik.

Menurut kajian, insomnia adalah suatu masalah kronik di Hong Kong. Sejak 2003, pasukan penyelidik di Hong Kong telah menyusul lebih daripada 1,200 keluarga selama 5 tahun dan mendapati bahawa 15% kanak-kanak, 44% ibu dan 27% bapa mempunyai masalah insomnia yang berterusan. Satu lagi tinjauan Hong Kong yang dijalankan pada tahun 2016 menunjukkan bahawa kadar insomnia remaja secara amnya meningkat, manakala kadar insomnia perempuan dan lelaki meningkat masing-masing sebanyak 4 kali dan 2 kali ganda.

Untuk menangani masalah tidur ini dengan lebih baik, kami menggalakkan orang ramai untuk mengamalkan kebersihan tidur, bersedia untuk tidur dan mula memperlakukan rentak kehidupan mereka. 60 hingga 90 minit sebelum tidur, mulakan aktiviti santai, elakkan pemikiran mendalam, elakkan permainan video, menonton filem seram, membuat kerja rumah, cuba menyiapkan kerja dan aktiviti lain yang merangsang, dan jangan makan atau minum sebelum tidur. Kemudian, ubah persediaan sebelum tidur ini menjadi tabiat tidur yang baik untuk meningkatkan kualiti tidur dan fokus siang hari.

Pemakanan seimbang, senaman yang sewajarnya dan tidur yang sihat masing-masing menyumbang satu pertiga daripada kehidupan, tetapi tidur adalah elemen kehidupan yang sering diabaikan. Keperluan tidur kita dipengaruhi oleh dorongan tidur dan irama biologi. Di bawah pelarasan jam biologi, otak kita secara teratur dan berulang menjalankan tingkah laku berirama seperti makan, tidur, dan rembesan hormon. Tetapi selagi kita terjaga, otak terus mengumpul keperluan untuk tidur. Semakin lama anda berjaga, semakin kuat dorongan untuk tidur dan semakin mengantuk anda.

Dalam masyarakat Hong Kong hari ini, masalah tidur yang biasa dialami oleh orang ramai ialah tidur yang