



Dr Ng Teck Siang (PJK MD, MS ORL-HNS)

Perunding Pakar ENT & Pakar Bedah Kepala / Perunding Pakar Rinologi

- Pakar Perunding Kanan Telinga, Hidung, Tekak (ENT) yang pakar dalam bidang Rinologi dari Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Beliau memperoleh ijazah fellowship dalam pembedahan kepala dan leher, asas endoskopik tengkorak dengan Institut Kanser James, Ohio di Amerika Syarikat.
- Beliau telah berkhidmat sebagai doktor selama lebih daripada 23 tahun.
- Dengan 18 tahun pengalaman di hospital awam, beliau telah membina reputasi cemerlang sebagai pakar bedah dalam mengendalikan pelbagai penyakit ENT, kepala, dan leher.
- Beliau menyertai Hospital Pakar KPJ Damansara pada tahun 2019.

Cara Mengurangkan Berdengkur

Gangguan tidur adalah suatu keadaan yang mengganggu pola tidur normal seseorang. Terdapat pelbagai jenis gangguan tidur, setiap satu dengan gejala dan kesan yang berbeza terhadap kesihatan keseluruhan.

Jenis Gangguan Tidur yang Umum

Insomnia: Insomnia melibatkan kesukaran untuk tidur atau terus tidur, atau terjaga terlalu awal dan tidak boleh tidur semula. Ia boleh disebabkan oleh stres, kebimbangan, kemurungan, atau ubat-ubatan tertentu.

Sleep Apnea: Ini adalah keadaan di mana pernafasan seseorang berhenti dan bermula berulang kali semasa tidur.

Restless Legs Syndrome (RLS): Orang dengan RLS mengalami sensasi yang tidak selesa di kaki, sering digambarkan sebagai merayap, merangkak, atau gatal, yang menyebabkan mereka merasa perlu untuk menggerakkan kaki. Ini biasanya berlaku apabila cuba berehat atau tidur.

Narkolepsi: Narkolepsi adalah gangguan neurologi yang menjejaskan keupayaan otak untuk mengawal kitaran tidur-bangun. Orang dengan narcolepsy mungkin mengalami mengantuk yang berlebihan pada waktu siang, episod kelemahan otot secara tiba-tiba (cataplexy), dan halusinasi seperti mimpi yang jelas ketika tidur atau bangun.

Doktor Yang Perlu Ditemui untuk Gangguan Tidur

Pakar Telinga, Hidung, dan Tekak (ENT): Berunding dengan pakar ENT jika anda mempunyai Apnea Tidur Obstruktif, kesesakan hidung kronik, atau sinusitis. Mereka menangani masalah struktur saluran udara yang menyumbang kepada masalah tidur.

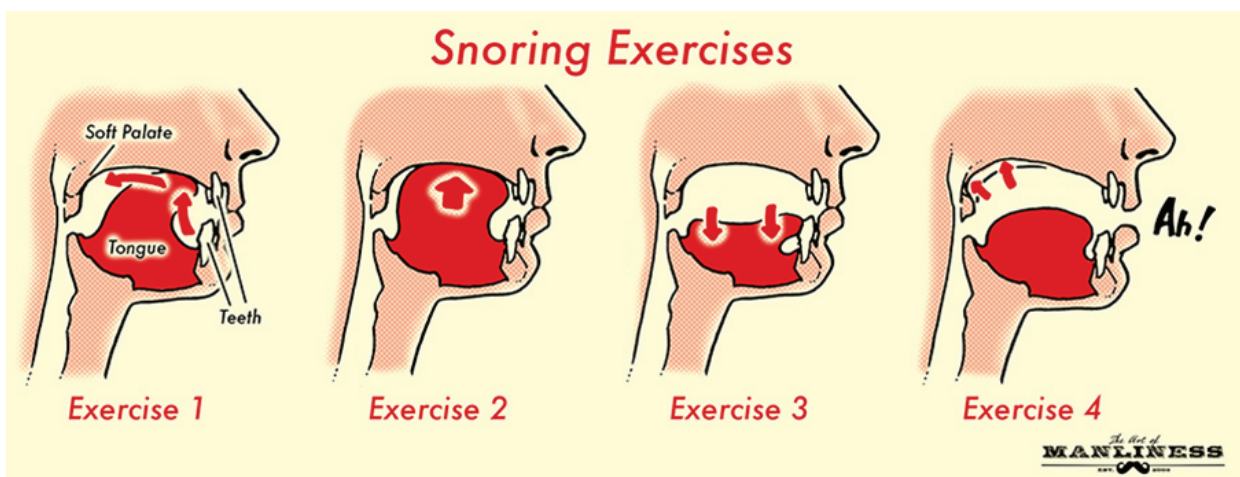
Pakar Tidur: Lawati pakar tidur untuk kajian tidur (polysomnography) untuk mengumpulkan maklumat lebih terperinci tentang pola tidur anda.

Pakar Psikiatri atau Psikologi: Temui pakar psikiatri atau psikologi jika masalah kesihatan mental seperti stres, kebimbangan, atau kemurungan menyumbang kepada insomnia anda. Mereka menyediakan terapi dan ubat untuk menangani masalah ini.

Pakar Neurologi: Berunding dengan pakar neurologi untuk Restless Legs Syndrome (RLS) dan gangguan tidur neurologi lain. Mereka mendiagnosis dan merawat keadaan yang menjejaskan sistem saraf yang mengganggu tidur.

Cara Mengurangkan Berdengkur

Terdapat banyak cara untuk membantu mengurangkan berdengkur. Tidur dalam posisi mengiring dapat mencegah keruntuhan saluran udara dan mengurangkan berdengkur. Menjaga gaya hidup yang sihat juga dapat memperbaiki berdengkur secara efektif, seperti menjaga berat badan yang sihat, mengelakkan alkohol dan sedatif, dan mengembangkan tabiat tidur yang baik. Individu juga boleh mengurangkan berdengkur melalui senaman lidah dan orofaring untuk menguatkan otot di mulut dan tekak. Amalkan senaman ini 80 kali setiap hari.



- **Senaman 1:** Tolak hujung lidah ke langit dan geserkan lidah ke belakang.
- **Senaman 2:** Sedut lidah ke atas langit dan tekan keseluruhan lidah ke langit.
- **Senaman 3:** Tekan belakang lidah ke lantai mulut sambil memastikan hujung lidah bersentuhan dengan gigi depan bawah.
- **Senaman 4:** Angkat langit lembut (belakang langit) dan uvula (penonjolan berdaging yang tergantung dari langit lembut) sambil membuat bunyi vokal "Ah."

Walau bagaimanapun, jika anda mencuba langkah-langkah ini dan tidak melihat sebarang peningkatan dalam berdengkur anda, adalah lebih baik untuk mendapatkan bantuan profesional perubatan. Intervensi perubatan seperti terapi Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) atau pembedahan boleh membantu mengurangkan berdengkur.