



- Lulusan universiti perubatan di India pada tahun 2017.
- Mempunyai pengalaman bekerja sejak 2017 di hospital kerajaan Sabah.
- Bertugas di jabatan psikiatri dari 2019 hingga 2022.
- Mampu memberikan diagnosis yang tepat dan rawatan yang selesa kepada pesakit dengan gangguan mental dan insomnia.
- Kini berkhidmat sebagai perunding perubatan di klinik AlphaCelle.
- Bersemangat dalam bidang kesihatan dan membantu orang mencapai gaya hidup muda dan sihat melalui sel stem.

Dr. Karen Lui

Doktor Perubatan Psikiatri

TIDUR REGENERATIF: KUNCI ANTI-PENUAAN

Tidur: Kunci kepada Kesejahteraan Mental dan Fizikal

Tidur adalah penting untuk kesihatan kita, dan kekurangan tidur boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan fizikal dan mental. Salah satu bahagian tubuh yang paling aktif semasa tidur adalah otak.

Apa yang Berlaku pada Otak Anda Tanpa Cukup Tidur?

Kesan terhadap Fungsi Otak

Kekurangan tidur boleh menyebabkan otak mengalami kesukaran untuk berfungsi dengan baik. Kekurangan tidur memberi kesan kepada ingatan, keseimbangan emosi, dan keupayaan membuat keputusan. Kekurangan tidur yang berpanjangan boleh membawa kepada masalah kesihatan mental yang serius, termasuk kebimbangan, kemurungan, dan gangguan kognitif.

Risiko Kesihatan Mental

Tidur yang tidak mencukupi meningkatkan risiko kemurungan, menyebabkan kitaran buruk di mana kemurungan itu sendiri juga mengganggu tidur. Kajian menunjukkan hubungan yang kuat antara kualiti tidur dan kestabilan mood, menekankan kepentingan tidur yang cukup untuk kesejahteraan mental.

Risiko Penyakit Alzheimer

Kekurangan tidur semakin dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit Alzheimer disebabkan oleh kesannya terhadap sistem pembersihan sisa otak, yang dikenali sebagai sistem glinfatik. Sistem ini diaktifkan semasa tidur nyenyak untuk menghilangkan toksin seperti beta-amiloid dan protein tau, yang apabila terkumpul, dikaitkan dengan Alzheimer. Tidur yang tidak mencukupi menghalang proses pembersihan ini, menyebabkan penumpukan protein ini dari masa ke masa, merosakkan neuron dan meningkatkan risiko penyakit Alzheimer.

Meningkatkan Tingkah Laku Impulsif

Kekurangan tidur juga memberi kesan kepada tingkah laku. Kajian menunjukkan bahawa individu yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam lebih cenderung untuk membuat keputusan yang impulsif dan berisiko, seperti dalam perjudian. Ini menunjukkan betapa pentingnya tidur untuk membuat keputusan yang baik dan mengawal impuls.

Masalah Tingkah Laku dalam Kanak-Kanak yang Kurang Tidur

Kajian mendapati bahawa kanak-kanak yang tidur kurang dari sembilan jam setiap malam menghadapi lebih banyak cabaran mental dan tingkah laku, termasuk peningkatan impulsif, stres, kemurungan, dan prestasi akademik yang kurang baik, berbanding mereka yang tidur mencukupi. Tidur yang berkualiti adalah penting untuk perkembangan fizikal dan mental mereka, dan memastikan mereka mendapat tidur yang mencukupi (sembilan jam tidur) adalah penting untuk pertumbuhan yang sihat.

Petua Tidur Lena

- Tetapkan jadual tidur yang tetap.
- Kekalkan rutin tidur yang menenangkan.
- Elakkan rangsangan (alkohol, kafein, merokok) selepas jam 2 petang.
- Pastikan persekitaran tidur yang selesa.
- Hadkan pengambilan cecair sebelum tidur.

Terapi Elektrik Potensi (EPT)

Selain daripada petua tidur ini, anda boleh mencuba Terapi Elektrik Potensi (EPT). EPT dibangunkan di Jepun pada tahun 1928, disokong oleh 90 tahun penyelidikan saintifik, dan diiktiraf sebagai peranti perubatan oleh Kementerian Kesihatan dan Kebajikan Jepun pada tahun 1968.

EPT mempromosikan tidur yang mendalam dan menyokong regenerasi sel semasa tidur. Ia membantu menyeimbangkan ion dalam badan, yang berpotensi meningkatkan kualiti tidur, mengurangkan keletihan, dan melegakan insomnia.

