



- Perunding Kehormat dalam Perubatan Pernafasan (HKSH)
- Profesor Pembantu Klinikal Kehormat (HKU)
- Profesor Madya Klinikal (Kehormat), Jabatan Perubatan dan Terapi (CUHK)
- Pakar dalam Perubatan Pernafasan

## **Dr. Lam Chung Mei, Jamie (BSc (Med))**

Pakar dalam Perubatan Pernafasan

# TIDUR & PENYAKIT KARDIOMETABOLIK

Kekurangan tidur boleh memberi kesan jangka panjang yang serius terhadap kesihatan. Ia menyebabkan keletihan, kesukaran untuk menumpukan perhatian, perubahan mood, penambahan berat badan, serta peningkatan tekanan darah dan gula darah, yang membawa kepada apa yang dikenali sebagai Sindrom Metabolik. Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, keadaan ini semakin dikenali, dengan ramai orang mengalami tekanan darah tinggi, obesiti, dan penyakit berkaitan lain. Persoalan seperti “Kenapa saya begitu muda tetapi mempunyai tekanan darah tinggi?” atau “Kenapa sistem imun saya semakin lemah?” semakin biasa, begitu juga dengan masalah gangguan hormon.

Apabila tidur tidak mencukupi, sama ada kerana jadual yang sibuk atau hanya tidur 4-5 jam sehari, ia memberi kesan negatif kepada kelenjar pituitari dan adrenal di otak. Gangguan ini mempengaruhi pelbagai organ dalam badan, termasuk sistem imun, hati, penyimpanan lemak, serta lapisan dan keanjalan saluran darah. Lama kelamaan, masalah ini boleh membawa kepada hiperglisemia, sindrom metabolik, obesiti, dan penyakit kardiovaskular.

### **Kepentingan Tidur Berkualiti untuk Kesihatan**

Tidur yang baik membantu menjaga kesihatan fizikal dan kesejahteraan mental, menyokong pemulihan badan, mengukuhkan memori, membersihkan sisa, dan mengekalkan metabolisme yang normal.

### **Tahap Tidur**

Tidur terbahagi kepada tahap ringan dan mendalam, termasuk tidur Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM). Kedua-dua tahap ini penting untuk pemulihan badan dan pengukuhan memori dalam otak.

### **Berapa Jam Harus Saya Tidur?**

- Pelajar sekolah rendah: 10-13 jam
- Pelajar sekolah menengah: 8-10 jam
- Dewasa: Lebih 7 jam

### **Kesan Jangka Panjang Kekurangan Tidur**

Kekurangan tidur kronik boleh menyebabkan keletihan, kurang fokus, mood rendah, kenaikan berat badan, tekanan darah tinggi, dan ketidakstabilan gula darah. Ia juga boleh menyebabkan sindrom metabolik, penurunan imuniti, dan ketidakseimbangan hormon. Kajian menunjukkan kekurangan tidur mempengaruhi fungsi kelenjar pituitari dan adrenal, yang boleh menjejaskan organ-organ penting lain.

### **Insomnia dan Ubat-Ubatan**

- Beberapa jenis ubat meningkatkan kewaspadaan dan menjejaskan kualiti tidur.
- Pil tidur boleh menyebabkan ketagihan, peningkatan dos, dan penggunaan kerap, jadi ia harus diambil di bawah pengawasan perubatan.

Untuk meningkatkan kualiti tidur, amalkan rutin tetap, kurangkan pengambilan perangsang, uruskan tekanan, dan selaraskan jam biologi. Elakkan berjaga hingga lewat malam dan pastikan kitaran siang-malam yang betul.

### **Apnea Tidur dan Berdengkur**

Apnea tidur adalah gangguan tidur yang biasa, sering disertai dengan berdengkur dan pernafasan terhenti sekejap-sekejap. Gejala biasa termasuk keletihan, sakit kepala, kurang fokus, dan penurunan ingatan. Jika tidak dirawat, keadaan ini boleh bertambah buruk.

### **Jenis Apnea Tidur**

- Apnea tidur obstruktif: Jenis yang paling biasa, merangkumi 70-80% kes, biasanya disebabkan oleh halangan saluran pernafasan.
  - Apnea tidur pusat dan campuran juga wujud.
- Di Hong Kong, ramai yang terjejas oleh apnea tidur, yang menjejaskan kesihatan keseluruhan.

### **Risiko Kesihatan Apnea Tidur**

Apnea tidur boleh mencetuskan penyakit kardiovaskular, aritmia, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, dan strok. Ia juga boleh menyebabkan rasa mengantuk di siang hari, keletihan, memori lemah, dan kurang fokus, yang meningkatkan risiko kemalangan.

### **Diagnosis Apnea Tidur**

Kajian tidur dapat mendiagnosis apnea tidur dengan tepat melalui pemantauan aktiviti otak, corak pernafasan, tahap oksigen, aktiviti otot, dan aktiviti jantung. Teknologi Bluetooth yang baru telah memudahkan dan memperluas pengesanan apnea tidur.

### **Keterukan Apnea Tidur**

- Ringan: 5-15 jeda pernafasan sejam
- Sederhana: 15-30 jeda pernafasan sejam
- Teruk: Lebih daripada 30 jeda pernafasan sejam

### **Tips Tidur Berkualiti**

#### **1) Kebersihan Tidur**

Amalan kebersihan tidur yang baik termasuk mengelakkan penggunaan peranti berlampu biru sebelum tidur, mengekalkan tahap melatonin, mencipta persekitaran tidur yang menenangkan, dan memastikan katil hanya digunakan untuk tidur.

#### **2) Mengelakkan Penggunaan Skrin Sebelum Tidur**

Penggunaan telefon, tablet, atau komputer sebelum tidur membuatkan otak tetap aktif dan mengurangkan pengeluaran melatonin, yang menjejaskan tidur.

