

kosmo 19/05/2010

M/S 26-27

SENARIO anak berdengkur
mungkin petanda sejenis
gangguan tidur yang serius iaitu
apnea tidur obstruktif (OSA).



Nafas terhenti ketika tidur

Tidur yang tidak berkualiti menyebabkan mangsa OSA rasa mengantuk, sakit kepala, agresif dari segi tingkah laku dan hiperaktif pada waktu siang.

Oleh YEO LI SHIAN
ls.yeo@kosmo.com.my

A LANGKAH seronok perasaan ibu bapa apabila melihat gelagat si kecil mereka yang sedang tidur nyenyak tiba-tiba berdengkur. Ia pasti membuatkan ibu bapa tersenyum kerana situasi itu mungkin lucu. Tetapi, jangan pula anda bergembira terlalu awal.

Ada sebab mengapa keseronokan awal itu tidak kena pada tempatnya. Kalau dengkuran orang dewasa dikatakan mampu memekakkan telinga dan mengganggu lena orang yang tidur di sebelahnya, dengkuran si kecil juga bukan sekadar satu senario kosong yang mencait hati.

Sebaliknya, harus timbul kesangsian dan persoalan jika keadaan yang serupa berlaku pada anak anda. Sebabnya, berdengkur merupakan antara simptom klasik kepada sejenis gangguan tidur yang serius, apnea tidur obstruktif (OSA).

Berasal daripada perkataan Greek, *apnea* membawa maksud tanpa angin. Dengkuran berlaku apabila udara gagal bergerak secara bebas di dalam rongga hidung dan mulut seseorang pesakit.

Dalam gangguan tidur, pesakit lazimnya berdepan dengan beberapa episod pernafasan terhenti seketika sewaktu tidur. Tempoh penghentian aktiviti bernafas boleh berlaku selama sepuluh saat atau lebih daripada itu.

Malah, dalam sesetengah kes, mangsa dilaporkan mengalami episod pernafasan terhenti sebanyak tiga hingga 300 kali semalam.

Meskipun kerap berlaku pada golongan orang dewasa khususnya lelaki pertengahan usia, OSA juga boleh menjadikan kanak-kanak sebagai mangsanya.

Perunding dan Pakar Bedah Telinga, Hidung dan Tekak (ENT), Dr. Raymond Tarf Suan-Kuo dari Hospital Pantai Am-



IBU BAPA disarankan agar lebih peka terhadap simptom-simptom OSA sebelum merujuk anak kepada pakar bedah telinga, hidung dan tekak (ENT).

pang, Kuala Lumpur berkata, sekitar lima hingga sepuluh peratus daripada keseluruhan populasi kanak-kanak di Malaysia dianggarkan mempunyai masalah OSA.

“Jangankan tidur yang berkualiti, hendak tidur lena pun payah. Sebab pernafasan yang terhenti-henti sepanjang malam boleh membuatkan pesakit asyik terjaga,” jelasnya kepada *Kosmo!*

Oleh sebab tidur yang tidak berkualiti, mangsa OSA biasanya akan menunjukkan beberapa kesan simptom umum pada waktu siang. Rasa mengantuk, sakit kepala, agresif dari segi tingkah laku dan hiperaktif.

Dalam sesetengah kes, si anak juga cenderung kepada pelbagai masalah di

sekolah seperti kurang daya tumpuan ketika belajar.

Pada sebelah malam pula, selain berdengkur dan mengalami pernafasan terhenti seketika, mangsa selalunya kerap bernafas menggunakan mulut. Simptom-simptom seperti berpeluh berlebihan ketika tidur, sering mendapat mimpi ngeri dan kerap terkencing malam turut dilaporkan oleh golongan pakar pediatrik lain di dunia.

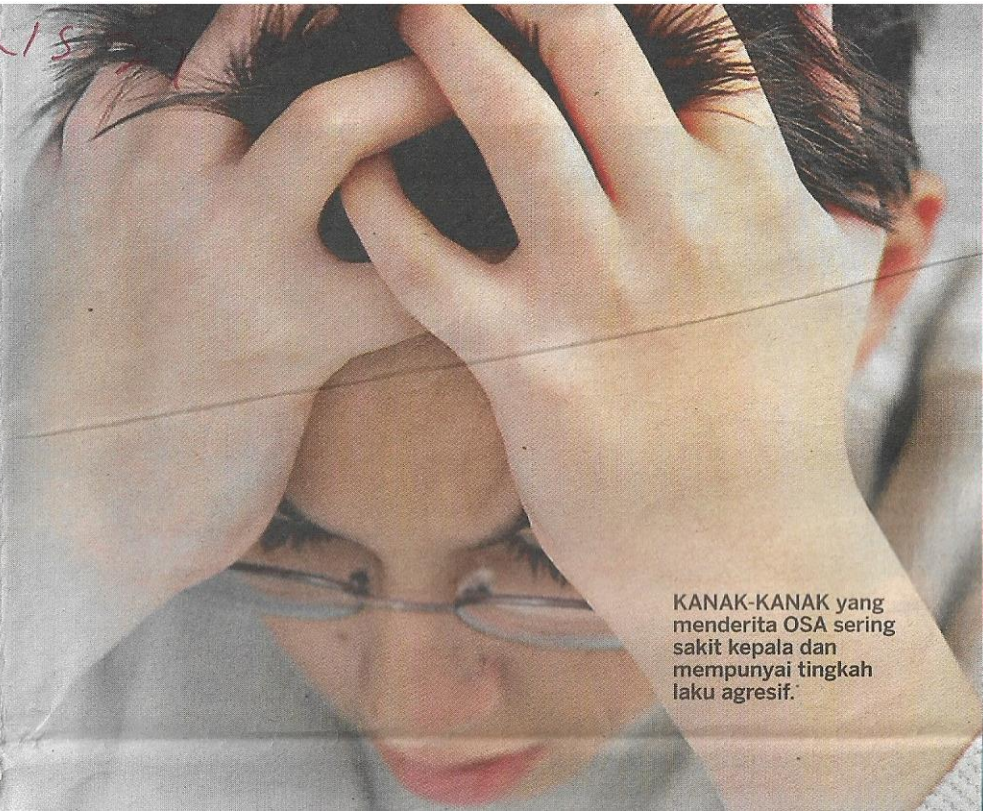
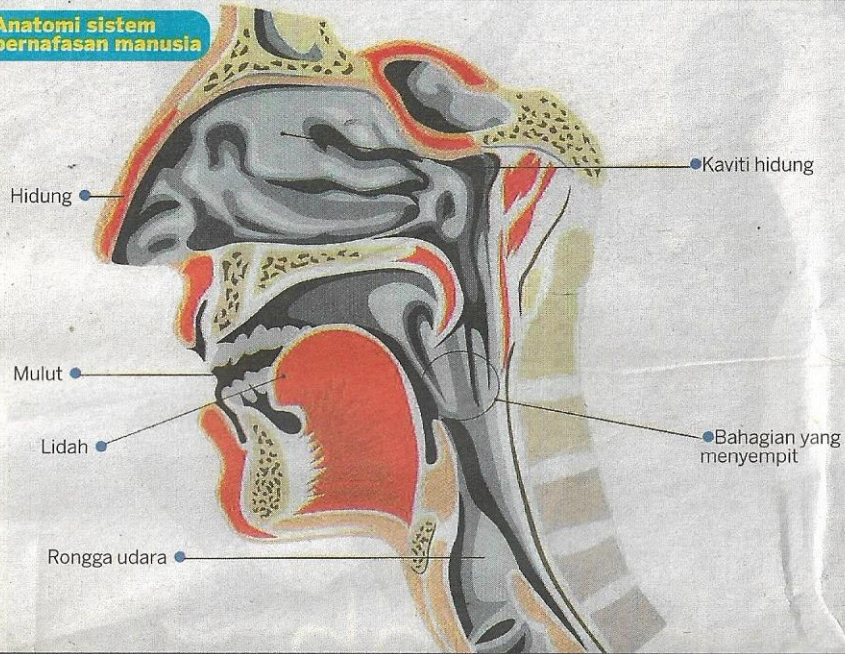
Biasanya masalah OSA dalam kalangan kanak-kanak berlaku kepada golongan berusia antara enam hingga 12 tahun. Kanak-kanak lelaki dilihat lebih cenderung menghadapi masalah OSA kerana kebarangkalian mereka untuk mengalami



DR. RAYMOND TAN SUAN-KUO

Kosmo 19/05/2010 M/S

Anatomi sistem pernafasan manusia



KANAK-KANAK yang menderita OSA sering sakit kepala dan mempunyai tingkah laku agresif.

DIAGRAM sistem pernafasan manusia dan punca dengkur boleh berlaku.

kenaikan berat badan dan obesiti lebih tinggi.

"Obesiti dan apnea tidur adalah saling berkait rapat kerana obesiti boleh menyempitkan laluan udara. Biarpun obesiti merupakan antara faktor risiko untuk OSA, ini tidak bermakna golongan kurus langsung tidak memerlukan diagnosis," katanya.

Komplikasi

Malah, pesakit masalah dengkur yang dikaitkan dengan simptom OSA juga boleh berdepan dengan risiko komplikasi penyakit lain seperti serangan strok, hipertensi, angin ahmar dan masalah kardiopulmonari.

"Baru-baru ini, dalam satu kes yang saya terima, ada seorang kanak-kanak Melayu obes mempunyai masalah apnea tidur seperti orang dewasa. Apa yang membuatkan kes ini menarik adalah budak ini juga mempunyai masalah tekanan darah tinggi. Bayangkan, umurnya cuma sepuluh tahun," terangnya.

sambil memberitahu masalah tersebut hanya disedari oleh ibu bapa kanak-kanak itu baru-baru ini.

Walaupun begitu, selain obesiti, masalah dengkur dalam kalangan kanak-kanak juga berpunca daripada pelbagai faktor lain. Antaranya termasuk alahan rinitis dan masalah tonsil serta adenoid yang membengkak.

Tonsil dan adenoid yang berfungsi untuk memerangkap bakteria berbahaya boleh membesar dan membengkak pada kebanyakan masanya. Adenoid ialah kelenjar-kelenjar yang terletak di dalam kepala dan berdekatan dengan bahagian dalam rongga-rongga hidung.

Menurut Dr. Tan, masalah OSA yang

dibiarkan tanpa rawatan hanya merugikan pesakit kerana ia terbukti memberi impak kepada prestasi mangsa tersebut.

Dalam beberapa kajian psikologi yang dijalankan di New Zealand, pesakit OSA yang tidak mendapatkan rawatan didapati mengalami masalah kognitif dan tersasar daripada pencapaian keupayaan IQ biasa.

Satu kajian yang dibiayai oleh Institut Pembangunan Manusia dan Kesihatan Kanak-kanak Nasional (NICHD), Amerika Syarikat (AS) mendapati seorang bayi berusia setahun yang mengalami apnea berbilang atau kadar degupan jantung yang perlahan sewaktu tidur telah menunjukkan pencapaian lebih rendah dalam ujian-ujian perkembangan mental

berbanding bayi sebayanya.

Dalam kajian kedua yang dibiayai oleh Institut Jantung, Paru-paru dan Darah (NHLBI) AS, pula, prestasi dari aspek kecerdikan, memori dan ujian kognitif standard yang lain bagi golongan kanak-kanak berusia lima tahun dengan tabiat berdengkur secara kerap, kuat dan masalah pernafasan yang bising sewaktu tidur adalah jauh lebih rendah.

Segerakan rawatan

Tan berkata, ibu bapa perlu lebih peka terhadap simptom-simptom OSA agar anak boleh dirujuk kepada pakar bedah ENT secepat mungkin. Diagnosis akan dibuat bagi mengesan kebengkakan tonsil dan adenoid, masalah jantung, tekanan darah tinggi dan tumbesaran terencat.

"Anak dengan masalah OSA juga ada 'wajah Adenoid' iaitu muka yang panjang dengan pipi mendatar. Mulut mereka juga sentiasa terenganga dengan bibir bawah yang tebal.

"Keadaan ini berpunca daripada tempoh pernafasan menggunakan mulut yang lama dan kemasukan sedikit udara ke dalam bahagian sinus maksilari," jelasnya.

Kaedah rawatan utama untuk kanak-kanak biasanya adalah pembedahan bagi membuang tonsil dan adenoid yang membesar. Kedua, Tan menyarankan agar anak sentiasa mengekalkan berat badan yang sihat.

Ibu bapa boleh memberi sokongan agar anak melakukan aktiviti-aktiviti sihat seperti bersenam bagi mendapatkan berat badan ideal tanpa perlu berleter sepanjang masa. Ketika makan, pastikan mereka tidak membiasakan tabiat makan di depan televisyen.

Sebaliknya, amalkan tabiat makan dan menikmati makanan secara perlahan-lahan di meja makan bersama ahli keluarga.

Beliau turut mengingatkan ibu bapa agar tidak menggunakan makanan sebagai ganjaran atau hukuman untuk anak. Mengurangkan berat badan juga tidak bererti si anak perlu mengikuti rejim diet yang ketat melainkan disaran oleh doktor atas sebab-sebab perubatan.

Satu lagi, anak perlu ada rutin tidur yang tetap dan bagus tanpa mengira usia anak. Pastikan rutin itu memenuhi keperluan harian asas untuk kumpulan umur berbeza.

"Jangan anda fikir masa tidur boleh ditebus. Contohnya, kalau semalam anda hanya sempat tidur empat jam dan hari ini, jumlah jam tidur digandakan untuk menebus balik masa tidur, itu tidak mungkin," tambahnya.

Jadual tidur mengikut keperluan kumpulan umur

Umur	Keperluan Tempoh Tidur
18 bulan hingga 3 tahun	12 hingga 14 jam satu malam
3 hingga 5 tahun	11 hingga 13 jam satu malam
5 hingga 12 tahun	10 hingga 11 jam satu malam
Remaja	9.25 jam satu malam

Kumpulan kanak-kanak yang berisiko mendapat OSA

- Sindrom Down
- Kanak-kanak dengan kecacatan kraniofasial seperti Pierre Robin Sequence, Sindrom Treacher Collins dan Sindrom Crouzon

IBU BAPA
perlu memastikan rutin tidur anak memenuhi keperluan harian asas mengikut kumpulan umur berbeza.