

HARI AN METRO AHAD (02/05/2021) M15 37

SIHAM

AWASI ANAK BERDENGKUR

Tidak boleh dianggap perkara normal terutama apabila ia sering terjadi hingga jejas kualiti tidur



Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Isalalah tidur berdengkur elalunya dikaitkan dengan orang dewasa sama ada elaki atau wanita.

Bagaimanapun, tidak amai yang mengetahui masalah ini turut dialami anak-kanak.

Bagi ibu bapa yang mempunyai anak mengalami masalah erdengkur, jangan mengambil mudah perkara ini kerana ia boleh mendatangkan bahaya.

Pakar Bedah Telinga, lidung dan Tekak (ENT) usat Perubatan Universiti ebangsaan Malaysia PPUKM), Dr Hardip Singh endeh berkata, kanak-anak yang berdengkur oleh mengalami masalah pnea tidur obstruktif (OSA).

Menurutnya, masalah OSA menyebabkan kanak-anak sering kali terganggu emasa tidur kerana

kekurangan oksigen dalam darah dan otak.

"Dalam keadaan ini, kanak-kanak akan sering tersedar dan terbangun untuk bernafas semula.

"Akibatnya, kualiti tidur mereka terjejas dan kanak-kanak selalu keletihan pada siang hari.

"Masalah ini dipanggil 'daytime somnolence' iaitu keletihan pada siang hari walaupun masa tidur yang mencukupi. Ia adalah gejala utama OSA yang dialami kanak-kanak," katanya.

Dr Hardip yang juga pensyarah berkata, memandangkan berdengkur boleh menyebabkan OSA, masalah ini tidak boleh dianggap sesuatu yang normal terutama apabila ia sering terjadi hingga menjejaskan kualiti tidur.

"Kanak-kanak yang berdengkur hanya sekali-sekala, besar kemungkinan tidak mengalami OSA.

"Bagaimanapun, masalah OSA yang membuatkan

pernafasan terhenti seketika dan kekurangan oksigen di dalam darah serta ke otak, ia menyebabkan berdengkur itu sesuatu yang berbahaya, jika ia kerap berlaku," katanya.

Sementara itu, Pakar Perunding Kanan ENT PPUKM, Prof Dr Goh Bee See berkata, berdengkur ialah bunyi yang dihasilkan daripada bahagian atas saluran pernafasan apabila

individu bernafas ketika tidur.

Menurutnya, ia berlaku apabila bahagian dalam saluran pernafasan bergetar akibat rintangan daripada pergerakan angin atau udara lalu menghasilkan bunyi dengkur.

"Getaran ini pula sering disebabkan oleh saluran pernafasan yang sempit.

"Terdapat banyak kajian dan hasil penyelidikan

terkini menunjukkan OSA mempunyai kaitan dengan masalah hiperaktif dan kekurangan tumpuan (ADHD) atau gejala hiperaktif seperti ADHD.

"Bagaimanapun, untuk kepastian sama ada kanak-kanak mempunyai OSA, mengalami masalah hiperaktif yang berpunca daripada ADHD atau gejala seperti ADHD, ia sukar untuk dilakukan kerana ia

masih tidak diketahui dan kajian mendalam sedang dijalankan," katanya.

Menurut Dr Goh, malah ramai pakar mengesyorkan kanak-kanak yang mempunyai ADHD diperiksa untuk masalah OSA dan juga dengkur.

Dr Goh berkata, satu kajian dijalankan di Jabatan ENT PPUKM menunjukkan, masalah berdengkur dalam kalangan kanak-kanak boleh berpunca daripada hidung, yang 40 peratus daripadanya berkaitan resdung dan alahan.

Selain itu, katanya, OSA juga boleh menyebabkan masalah kesihatan lain sekiranya tidak dikesan dan dirawat.

"Antaranya ialah kerap membuang air kecil pada waktu malam, pertumbuhan tulang terbantut, sindrom pickwickian, peningkatan tekanan paru-paru, kelemahan pada jantung, darah tinggi dan tinggi kolesterol," katanya.

MASALAH berdengkur turut dialami kanak-kanak.



OBESITI PENYUMBANG UTAMA

Dengkuran berbahaya adalah apabila seseorang kanak-kanak berhenti bernafas seketika

METRO AHAD (02/05/2021) M/S 38 38

DARI MUKA 37

Dr Goh berkata, berdengkur yang membabitkan masalah OSA pada tahap teruk boleh menjejaskan tumbesaran dan perkembangan fizikal serta mental kanak-kanak jika dibiarkan tanpa rawatan.

“Berdasarkan pengalaman saya, ramai ibu bapa di sekitar Kuala Lumpur menyedari masalah berdengkur dialami anak mereka dan sentiasa mendapat rawatan awal daripada klinik kesihatan atau klinik perubatan swasta.

“Sebahagian daripada kes ini akan dirujuk kepada pakar ENT, sekiranya masalah berdengkur berpunca daripada masalah hidung, tekak, tonsil dan adenoid.

“Jika kanak-kanak ini mengalami masalah lain seperti obesiti atau disyaki mengalami masalah ‘central sleep apnoea’, mereka akan dirujuk kepada pakar kanak-kanak,” katanya.

Untuk mengetahui bunyi dengkur biasa atau berbahaya, Pakar Perunding

oksigen dalam darah dan ke otak akan berkurangan.

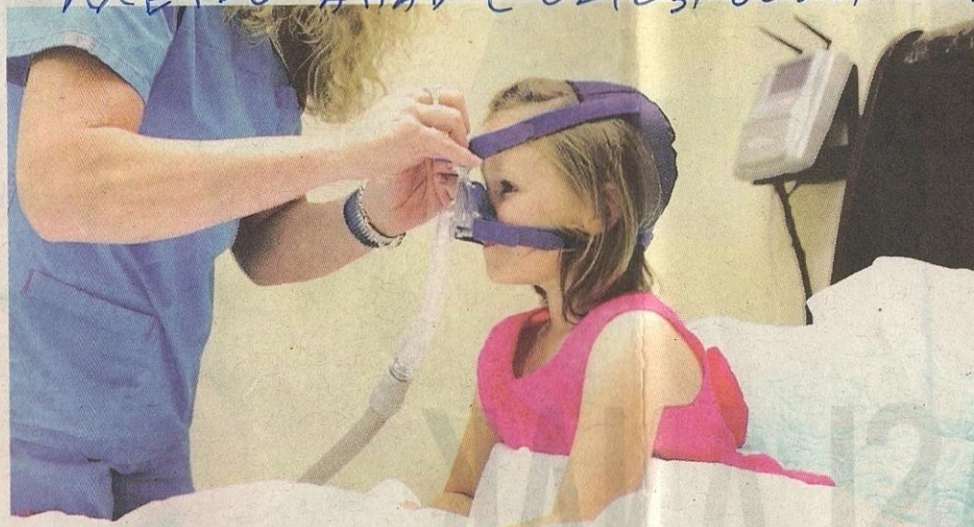
“Otak akan mengejutkan kanak-kanak daripada tidur supaya mereka bangun dan mula bernafas semula, untuk meningkatkan kandungan oksigen ke tahap yang normal. Keadaan ini dipanggil ‘witness apnoea’.

“Oleh itu, kanak-kanak yang sering berdengkur dan kerap terjaga daripada tidur untuk bernafas semula, boleh diklasifikasikan dalam golongan berbahaya kerana mereka mempunyai risiko tinggi menghadapi masalah OSA,” katanya.

Dr Marina berkata, peningkatan obesiti dalam kalangan kanak-kanak turut menyumbang kepada pertambahan masalah itu (berdengkur dan OSA).

“Data daripada Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) menunjukkan, masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak adalah antara masalah kesihatan awam pada abad ke-21.

“Separuh daripadanya ialah kanak-kanak di bawah umur lima tahun dari Asia. Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan



PENGUNAAN mesin ‘continuous positive airway pressure’ antara cara merawat masalah berdengkur.



DR Hardip Singh



DR Marina



DR Goh

INFO

PUNCA KANAK-KANAK BERDENGKUR

1. MASALAH KEABNORMALAN KRANIOFASIA

Kanak-kanak dilahirkan dengan pembentukan tulang muka atau kepala dan rahang yang kurang sempurna akan mengalami masalah berdengkur.

2. MASALAH KONGENITAL

Terdapat baji dilahirkan dengan saluran pernafasan atas bengkok yang menjadi rintangan kepada pergerakan udara semasa pernafasan

3. TONSIL BESAR

Tonsil besar dan sering mengalami radang akan menutup ruang bahagian belakang mulut yang lebih dikenali sebagai orofarink. Ini akan menjadi rintangan kepada pergerakan udara.

4. KEGEMUKAN ATAU OBESITI

Kegemukan menyebabkan ukuran lilitan leher meningkat. Tekanan bahagian perut yang tinggi ke atas paru-paru akan mengurangkan peningkatan isipadu paru-paru semasa bernafas, sekali gus

banaya, 1 akal 1 Crunking Kanan ENT PPUKM Prof Dr Marina Mat Baki berkata, dengkurun berbahaya adalah dengkurun apabila kanak-kanak ini berhenti bernafas seketika. Kata Dr Marina, pada keadaan ini, kandungan

kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2017, ia menunjukkan, 13.3 peratus individu berusia 13 sehingga 17 tahun di negara ini mengalami masalah obesiti. “Memandangkan lebih ramai golongan ini mengalami masalah obesiti,

masalah berdengkur dan OSA turut meningkat. “Ini kerana masalah obesiti adalah salah satu penyumbang utama kepada masalah berdengkur dan OSA,” katanya. Menyentuh rawatan

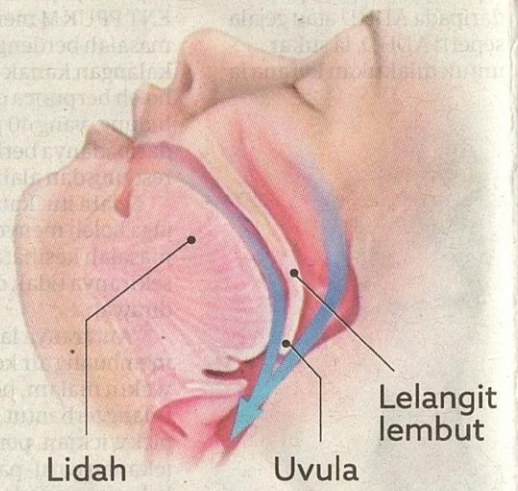
bagi merawat masalah berdengkur dalam kalangan kanak-kanak beliau berkata, ia boleh dilakukan menggunakan ubat-ubatan, pembedahan dan mesin ‘continuous positive airway pressure’ (CPAP).

“Mesin CPAP berfungsi sebagai pembuka saluran pernafasan yang mana tekanan udara positif mengelakkan saluran pernafasan daripada tertutup semasa menghembus nafas keluar udara daripada paru-paru. “Masalah pada CPAP adalah ia memerlukan komitmen dan pematuhan penggunaan yang tinggi semasa tidur daripada kanak-kanak berkenaan,” katanya.

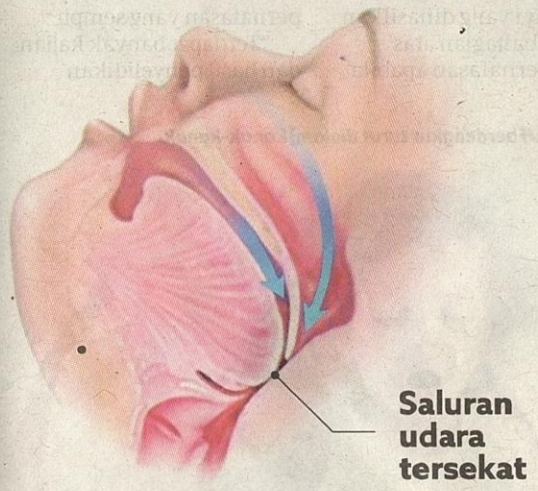
mengurangkan pertukaran oksigen ke dalam darah organ ini.

TIDUR BERDENGKUR

Pernafasan normal semasa tidur



Apnea tidur obstruktif (OSA)



Katanya, masalah resdung, obesiti memerlukan bantuan ubatan dan penjagaan kesihatan yang baik. Terdapat keadaan memerlukan mesin CPAP untuk membantu mengatasi OSA. Secara amnya, doktor pakar ENT boleh merawat masalah berdengkur dengan memeriksa hidung, adenoid dan tonsil serta mengesyorkan rawatan ubat atau pembedahan sekiranya perlu.

Katanya, rujukan akan dibuat kepada doktor pakar kanak-kanak sekiranya mereka memerlukan alat CPAP atau masalah lain yang menyumbang kepada masalah berdengkur.

5. RESDUNG
Berpunca daripada alahan menyebabkan mukosa di dalam hidung menjadi bengkak dan menghasilkan lebih banyak lendir. Radang dan lendir ini menyebabkan hidung tersumbat pada kedua-dua belah atau sebelah sahaja yang menjejaskan pernafasan.

6. TULANG RAWAN HIDUNG SENGET
Disebabkan oleh kemalangan, trauma pada hidung atau semulajadi (semasa dilahirkan). Ini boleh mengganggu dan menyebabkan bukaan pada lubang hidung menjadi kecil serta rongga pada sebelah satu hidung menjadi sempit.

7. TIADA PUNCA
Segelintir kanak-kanak tidak mempunyai sebab mengapa mereka berdengkur. Golongan ini boleh terdiri daripada golongan pendengkur utama.

8. SINDROM TERTENTU
Masalah penyakit yang berkaitan dengan genetik seperti 'Prader Willi' dan masalah metabolik juga berkaitan dengan OSA.