

# Microsleep undang pelbagai penyakit berbahaya

Pola tidur secara berkualiti bantu sistem saraf berfungsi normal

**Tidur** singkat yang tidak dapat dikawal dan sering kali berlaku antara satu hingga 30 saat ketika memandu dipanggil *microsleep*.

Namun, ada juga kes yang terjadi apabila seseorang tertidur tanpa sedar ketika melakukan aktiviti lain seperti mengendalikan mesin peralatan berbahaya.

Statistik di Malaysia menunjukkan antara punca utama kemalangan jalan raya ialah kerana kecuaiannya pemandu yang boleh terjadi akibat *microsleep*.

Pola tidur tidak menentu, kepenatan yang keterlaluan mungkin menjadi punca berlaku. Justeru apakah langkah terbaik harus dilakukan seseorang untuk mengelakkan berlaku *microsleep*?

Adakah *microsleep* berlaku kerana

menegaskan tidur penting supaya badan melalui proses baik pulih untuk keesokan harinya sekali gus mengelak kenaikan berat badan, penyakit jantung dan penting untuk kesihatan tubuh secara keseluruhan.

Bagi kanak-kanak cukup tidur memberikan tahap kesihatan lebih baik, termasuk tingkah laku, pembelajaran, ingatan, keupayaan mengawal emosi, kualiti hidup, kesihatan mental dan fizikal.

“Selain umur, faktor lain boleh mempengaruhi berapa

jam tidur yang perlukan sehingga memberi kesan banyak perkara,” katanya.

Jika tidur kerap terganggu, anda tidak mendapat tidur berkualiti. Kualiti



Dr Lim Poh Hin

## Penurunan

Orang dewasa lebih tua memerlukan jumlah tidur sama seperti yang lebih muda. Apabila usia meningkat corak tidur mungkin berubah. Orang dewasa lebih tua cenderung tidur kurang nyenyak, ambil masa lebih lama untuk mula tidur dan waktu lebih pendek berbanding yang muda.

Orang tua lebih tua cenderung bangun beberapa kali pada waktu malam.

Justeru, tidur kurang tujuh jam setiap malam secara tetap dikaitkan dengan kesihatan buruk termasuk penambahan berat badan, mempunyai indeks jisim badan 30 atau lebih tinggi, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, strok dan kemurungan.

Kurang tidur dari segi kualiti dan kuantiti menyebabkan otak akan ‘menuntut hutang’ tidur itu pada waktu lain sepanjang hari, mengakibatkan ‘*microsleep*’.

## Diabetes atau kencing manis

Hubungan antara diabetes dan ‘*sleep apnea*’ lama dikenal pasti. Menurut kajian, majoriti pesakit diabetes jenis 2 juga mengalami “*obstructive sleep apnea*”.

### • Kegagalan jantung

Penyakit kardiovaskular, iaitu jantung sangat berkait rapat dengan komorbiditi ‘*sleep apnea*’ biasa sehingga antara yang paling kerap disebut apabila membincangkan risiko kesihatan akibat gangguan pernafasan tidur.

Sleep apnea sering diperhatikan pada pesakit dengan kegagalan jantung, pesakit mempunyai tekanan darah sering meningkat.

### • Strok

*Obstructive sleep apnea* sangat lazim pada pesakit dengan serangan iskemia sementara dan strok

### • Kanser

Walaupun bukti tidak sekuat dengan komorbid yang lain, kajian diterbitkan tahun lalu dalam *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* mengaitkan dengkur dan pernafasan tidak teratur tidur dengan peningkatan risiko kanser.

Kajian mendapati berdengkur ringan atau sederhana juga meningkatkan risiko kematian akibat kanser.

### • Obesiti

Kesemua keadaan ini lebih berisiko jika anda obes. Individu mengalami *obstructive sleep apnea* mempunyai risiko tinggi kematian kardiovaskular mengejut.

### • Sawan secara tiba-tiba

Individu juga berkemungkinan menghidap *absence seizure*, iaitu sawan yang singkat dan tiba-tiba.

Ia lebih cenderung berlaku kepada kanak-kanak berbanding orang dewasa.



sistem saraf badan tidak berfungsi secara normal?

### Keperluan tidur

Mengulas lanjut, Pakar Neurologi KPJ Ampang Puteri, Dr Lim Poh Hin

tidur anda sama pentingnya dengan kuantiti.

Perubahan dalam tahap hormon dan ketidakselesaan fizikal boleh mengakibatkan kualiti tidur yang lemah.

### Penyakit disebabkan kurang tidur

Terdapat beberapa penyakit boleh menyebabkan tidur kualiti yang tidak baik, antaranya ialah 'sleep apnea'.

Setengah individu akan merasakan dirinya mendapat tidur mencukupi, tetapi sebenarnya terjaga banyak kali pada waktu malam disebabkan oleh pernafasan tidak betul.

Ketika tidur, pangkalan otak akan membantu bernafas dengan automatik, tetapi bagi sesetengah individu, akan mengalami "obstructive sleep apnea" iaitu ketika lidah terjatuh ke belakang lalu menutup ruang pernafasan menyebabkan kadar oksigen menurun dan karbon dioksida menaik.

Ketika ini berlaku otak akan memberi isyarat kepada otak untuk mengejutkan daripada tidur supaya boleh bernafas dengan betul.

### Microsleep menyebabkan masalah komorbid

Antara komorbiditi berpunca daripada 'sleep apnea' yang serius ialah strok, kencing manis, penyakit jantung dan berpotensi mendapat kanser.

Keadaan kesihatan ini semuanya boleh membawa maut dan semuanya berkaitan dengan "obstructive sleep apnea".

### Rawatan elak microsleep

Beliau berkata, bagi seseorang yang ingin mengetahui sama ada mengalami *sleep apnea*, mereka akan dipasangkan sebuah alat pengesanan seperti polysomnography pada badan bersama EEG (*electroencephalogram*), ECG (*electrocardiogram*) dan oksigen.

Kemudian berada di bawah jagaan pakar sepanjang malam. Tujuan pemasangan alat ini untuk pola tidur termasuk waktu tidur dan terjaga.

Jika keputusan menunjukkan penurunan paras oksigen, individu itu mungkin mengalami *sleep apnea*.

Namun, jika keputusan Polysomnogram ini menunjukkan tanda-tanda *absence seizure*, iaitu bermaksud gangguan tidur adalah tidak disebabkan *sleep apnea*.

### Dalam keadaan Narkolepsi

Ada individu mengalami keadaan mereka sentiasa ingin tidur, yang dinamakan Narkolepsi. Iaitu keadaan otak jangka panjang jarang berlaku yang menyebabkan seseorang tiba-tiba tertidur pada waktu tidak sesuai. Mereka ini perlu mendapatkan perskripsi doktor untuk mengambil ubat modafinil.

## Panduan jumlah waktu tidur mengikut usia



• **Bayi 4 bulan - 1 tahun:** 12 - 16 jam setiap 24 jam (termasuk tidur siang)



• **Kanak-kanak 1 - 2 tahun:** 11 hingga 14 jam setiap 24 jam (termasuk tidur siang)



• **3 - 5 tahun:** 10 hingga 13 jam setiap 24 jam (termasuk tidur siang)



• **6 - 12 tahun:** 9 hingga 12 jam setiap 24 jam



• **13 - 18 tahun:** 8 hingga 10 jam setiap 24 jam



• **18 tahun ke atas:** 7 jam atau lebih setiap malam