



Kurang tidur mudaratkan kesihatan

TIDUR yang lena pada sebelah malam membantu memperbaharui proses-proses fizikal dan mental tetapi ramai pula yang mengalami masalah tidur.

Kekurangan tidur berpunca kerana pelbagai masalah termasuk insomnia, 'sleep apnea', 'narcolepsy' dan satu lagi masalah yang kurang diberi perhatian, tetapi lebih lazim, Gangguan Ritma Sirkadian/Ritma Harian (CR).

Bertindak sebagai jam biologi tubuh manusia CR mengawal pelbagai proses fisiologi mengikut kitaran 24-jam.

CR dikawal oleh nukleus suprachiasmatic (SCN), satu sistem kawalan yang terletak di bahagian hipotalamus otak dan menjana ritma 24-jam bagi kesemua tisu tubuh berdasarkan kepada input persekitaran, khususnya cahaya.

Sistem tubuh yang berjalan mengikut CR adalah kitaran tidur-bangun, sistem kawalan suhu dan tekanan darah, serta sistem en-

dokrin.

"Apabila jam biologi ini terganggu, ia menyebabkan Gangguan CR yang mencetuskan kesan buruk kepada kesihatan," kata Profesor Dr Azhar Md Zain semasa bercakap mengenai rawatan moden untuk menguruskan dengan lebih baik Gangguan CR.

Jadi kekurangan tidur serta simptom lain yang mengiringinya seperti kekurangan selera, suhu badan yang turun naik, lesu dan perubahan mood dengan mendadak, mungkin berpunca kerana Gangguan CR.

CR YANG TERKELIRU

Perunding Psikiatri di Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, University Putra Malaysia (UPM) ini menjelaskan bahawa kitaran tidur-bangun yang terjejas kerana Gangguan CR adalah antara punca utama kemurungan.

"Oleh itu terdapat keperluan untuk meningkatkan kesedaran umum akan potensi kesan buruk gangguan CR," kata beliau dan menambah kata bahaya yang disebabkan oleh Gangguan CR lazimnya di pandang ringan.

Terdapat pelbagai faktor yang menyumbang kepada Gangguan CR, termasuk makanan dan tabiat.

Contohnya, mereka yang selalu bersarapan pagi dengan nasi lemak tidak dapat tidur selepas makan nasi lemak pada malam kerana jam biologi CR melalui penyelarasan semula bagi menyesuaikan operasinya seperti pada waktu pagi.

Tempoh tidur biasa bagi mereka yang sihat adalah dari lima hingga lapan jam bergantung pada usia. Kekurangan tidur membawa kepada kelesuan fizikal dan mental, kurangnya tumpuan, perubahan mendadak dalam mood dan dalam jangka panjang boleh menyebabkan kemurungan.

Profesor Dr Mohamad Hussain Habil, dari Jabatan Perubatan Psikologi University Malaya menunjukkan CR seseorang boleh mengalami gangguan apabila menjalani aktiviti tertentu pada waktu yang kurang sesuai.

"Golongan muda terutama mereka yang berusia antara 25 dan 35 tahun lebih suka bersenam selepas 7 malam. Ini kerana waktu itu lebih sesuai bagi mereka pergi ke gimnasium selepas kerja, tetapi ini tidak baik bagi tubuh. Ia adalah faktor penyumbang kepada gangguan tidur," katanya.

Natijahnya, CR yang mengalami gangguan menyelaraskan semula sistem lazim.

MERAWAT GANGGUAN CR

Adakah terdapat rawatan bagi gangguan CR? Sebenarnya masalah ini masih tidak diketahui ramai dan mereka yang mengetahuinya pun tidak mahu menjalani rawatan.

"Lebih ramai golongan muda mengalami gangguan CR sekarang ini, mereka dalam lingkungan usia 30-an boleh menerima ubat-ubatan dengan lebih baik dan lebih mudah pulih," kata Dr Mohamad.

Memahami kesan daripada Gangguan CR

adalah penting kerana ia akan meningkatkan peluang untuk melanjutkan rawatan kepada bilangan pesakit yang lebih ramai.

"Kesan sampingannya adalah rendah dan oleh itu para pesakit harus mengambil ubat-ubatan antidepresan dengan penuh disiplin. Antidepresan tidak menyebabkan ketagihan.

"Sebenarnya, ubat-ubatan yang lebih berkesan dan selamat sentiasa diteroka untuk merawat dengan lebih baik mereka yang mengalami gangguan ini," tambah Dr Azhar.

Kedua-dua pakar perubatan ini mengingatkan mereka yang mencari rawatan alternatif bahawa perubatan herba atau tradisional juga tidak bebas daripada kesan sampingan.

Satu antidepresan baru, Agomelatine, yang diperkenalkan setahun yang lepas lazimnya disyorkan memandangkan ia boleh diambil bersama ubat lain dan mempunyai kesan kardi-toksik minimum.

Antidepresan ini menala semula CR apabila diambil pada waktu malam dan membolehkan tidur yang lena dan bangun lebih segar pada keesokannya bagi produktiviti optimum! — Bernama