

# Berdengkur turut berdepan risiko penyakit berbahaya

**A**DA yang menganggap berdengkur perkara semula jadi dan bukannya penyakit. Hakikatnya masalah itu boleh menjejaskan mutu hidup apa tah pula jika wanita yang mengalaminya.

Lebih memalukan lagi sekiranya wanita yang menghidapnya berkongsi bilik dengan rakan seasrama, atau tidur sebilik dengan rakan sekerja ketika bekerja di luar sama ada untuk berkursus atau bercuti.

Dalam keadaan tertentu, tidur bersebelahan dengan orang yang berdengkur amat mengecewakan, sedangkan orang yang berdengkur itu langsung tidak menyedarinya, mereka terus tidur sepanjang malam dan anda pula terpaksa berjaga!

Yayasan Tidur Kebangsaan Amerika Syarikat melaporkan dijangkakan kira-kira 35 peratus lelaki dan 28 peratus wanita berdengkur ketika tidur.

Kejadian mendapati berdengkur sering dikaitkan dengan orang tua atau individu bersaiz badan besar. Berdengkur boleh mengakibatkan kedua-dua orang yang berdengkur itu mahupun pasangannya tidak cukup tidur.

Orang yang berdengkur lebih banyak terjaga dari tidur disebabkan oleh dengkurannya ataupun ditolak serta diasak oleh pasangan kerana menghadapi kesukaran untuk tidur akibat gangguan bunyi bising.

Gangguan tidur ini akan menyebabkan rasa mengantuk dan lesu pada siang hari.

Justeru, orang ramai dinasihatkan supaya tidak mengambil mudah masalah berdengkur.

Dalam sesetengah kes, dengkur boleh menyebabkan masalah kesihatan yang serius.

Berdengkur dikaitkan dengan peningkatan risiko serangan strok, kencing manis, tekanan darah tinggi dan serangan jantung.

Dalam beberapa kes lain, berdengkur itu kemungkinan besar adalah gejala apnoea gangguan tidur yang boleh membawa maut jika tidak dirawat.

Dengkur ialah bunyi pernafasan yang kuat dan bising ketika tidur. Jika seseorang itu berdengkur, ia menandakan saluran pernafasannya terhalang seketika.

Hampir 70 peratus daripada penghidap disahkan mengalami masalah apnea iaitu pernafasan

terhenti seketika.

Secara umum, apa yang dimaksudkan dengan sleep apnea ialah ketika tidur, otot pada langit lembut, iaitu bahagian lembut di hujung langit berhampiran tekak dan mempunyai tisu lembut yang kelihatan tergantung dipanggil uvula, lidah dan kerongkong akan berahat.

Jika tisu dalam kerongkong ini berada dalam keadaan rehat, ia bergetar dan boleh menghalang laluan udara.

Keadaan langit lembut yang tebal dan rendah serta pembesaran tonsil juga boleh menyempitkan laluan udara.

Semakin sempit laluan udara ini, ia menjadi semakin sukar dan

membentuk tekanan yang tinggi. Apabila tekanan semakin tinggi, getaran akan bertambah dan membawa kepada bunyi dengkur yang kuat.

Bagi mengatasi masalah itu, ada beberapa produk dihasilkan seperti peranti SomnoGuard.

Alat ujian secara lisan itu dibuat daripada termoplastik yang menggerakkan rahang bawah ke hadapan.

Dengan penggunaan alat itu, udara akan melebar dan dapat membantu tidur menjadi lebih lena tanpa dengkur.

Satu lagi produk ialah Chin-Up Strips, alat yang menggunakan kaedah semula jadi, bebas daripada dadah dan tidak mengganggu,

Dipatenkan dan diluluskan badan Pentadbiran Makanan Dadah (FDA) Amerika Syarikat Chin-Up Strips direka khusus menyokong dagu dan memulut sentiasa tertutup ket sekali gus menggalakkan pernafasan melalui hidung secara serjati dan mengurangkan pernafasan melalui mulut.

Faktor itu mengelakkan orang yang berdengkur berdepan risiko penyakit melalui mulut, dan dengan mulut mereka ketika tidur, tidak langsung ia memaksa bernafas melalui hidung.

Pendekatan itu akan mengelakkan terus dengan lebih berkesan.

## FAKTA

### Berdengkur

#### Punca

- Bentuk mulut. Jika seseorang itu memiliki langit lembut yang terlalu rendah, uvula panjang atau tonsil bersaiz besar, ia juga menghalang saluran udara.
- Minum minuman keras sebelum tidur.
- Masalah saluran pernafasan.
- Mengalami masalah apnea. Seseorang itu dikatakan mengalami apnea apabila pernafasannya terhenti seketika dan berdengkur kuat. Dengkur

berhenti seketika, biasanya lebih kurang 10 saat. Apabila badan mengalami masalah kekurangan oksigen dan berlebihan karbon dioksida, individu berkenaan terjaga diikuti dengan dengkur kuat. Dengkur akibat apnea mempunyai rentak tertentu.

#### Kesan

- Mengalami masalah kekurangan oksigen.
- Beri tekanan kepada jantung untuk berfungsi
- Tekanan darah menjadi lebih tinggi.



PENTING: Tidur lena dapat mengelakkan badan lesu pada siang hari.