



**Dr. Joshua Roland, MD, FAASM**

Pakar Perubatan Tidur dari Amerika Syarikat



- Ketua Pegawai Perubatan Sanusom yang berusaha untuk meningkatkan pematuhan dan sokongan terapi tekanan saluran udara positif (PAP)
- Pengarah Perubatan Tidur di Thirty Madison
- Ahli Lembaga Penasihat Pakar untuk Project Sleep yang memfokuskan pada advokasi dan pendidikan pesakit
- Pernah berkhidmat dalam Lembaga Pengarah Persatuan Tidur California
- Dalam pasukan kerja Akademi Perubatan Tidur Amerika untuk Garis Panduan Gangguan Tingkah Laku REM
- Pernah berkhidmat sebagai Penolong Profesor di Universiti California, Los Angeles (UCLA)

## Apnea Tidur Obstruktif Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung

Mendengkur, yang sering dianggap tidak berbahaya atau sekadar mengganggu, sebenarnya adalah getaran bunyi tisu dalam saluran pernafasan atas yang berlaku apabila aliran udara terhalang semasa tidur. Namun, ia menandakan bahawa pernafasan mungkin terganggu semasa tidur, yang berpotensi menunjukkan masalah yang lebih serius. Mendengkur telah dikaitkan dengan pelbagai masalah kesihatan, termasuk penyakit kardiovaskular, dan dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan tidur, keletihan pada siang hari, hipertensi, aterosklerosis, penyakit arteri koronari, dislipidemia, Diabetes Jenis 2, dan kemalangan.

### Apakah Apnea Tidur Obstruktif (OSA)?

Apnea Tidur Obstruktif (OSA) berlaku apabila kelonggaran otot saluran pernafasan atas begitu ketara sehingga ia benar-benar menghalang pernafasan semasa tidur.

Episod ini biasanya menyebabkan kekurangan oksigen dalam badan, meningkatkan tekanan badan, membuat badan berada dalam keadaan "melawan atau lari" yang berterusan, serta meningkatkan keradangan, disfungsi vaskular, ketidakseimbangan metabolik, dan masalah gangguan tidur.

### Hubungan Antara Mendengkur dan OSA

Menurut Kajian Kesihatan Jantung Tidur (SHHS) yang melibatkan 5615 peserta berumur antara 40 hingga 98 tahun, 61% dari mereka yang mendengkur secara habitual mengalami apnea tidur obstruktif (OSA). Mendengkur yang kuat secara konsisten meningkatkan kemungkinan mengalami apnea tidur obstruktif sederhana hingga teruk sebanyak 3-4 kali (1). Analisis meta-regresi menunjukkan bahawa 70-90% orang dengan OSA akan mengalami masalah mendengkur (2).

Adalah sangat penting untuk membezakan antara mendengkur biasa dan apnea tidur obstruktif (OSA) dengan mencari gejala berbahaya. Mendengkur yang konsisten atau sangat kuat, tersedak atau tercekik semasa tidur, dan jeda dalam pernafasan adalah tanda-tanda potensi OSA. Penunjuk lain termasuk bangun di tengah malam, merasa tidak segar pada waktu pagi, keletihan pada siang hari, dan masalah tekanan darah, terutama jika sukar dikawal dengan ubat. Sejarah keluarga penyakit jantung yang disertai dengan mendengkur mungkin juga menunjukkan OSA. Jika anda mempunyai gejala ini, adalah disarankan untuk berjumpa dengan doktor untuk penilaian yang selanjut.

Mengubah gaya hidup boleh membantu memperbaiki masalah berdengkur, sebagai contoh, mengurangkan pengambilan alkohol untuk mengelakkan kelonggaran otot yang berlebihan semasa tidur, dan mengelakkan tabiat seperti merokok. Senaman yang teratur boleh membantu mengurangkan tisu lemak di saluran pernafasan atas dan menggerakkan cecair di sekitar saluran pernafasan atas, yang boleh meningkatkan kualiti tidur. Selain itu, mengelakkan tidur terlentang dan beralih kepada tidur mengiring boleh membantu mengurangkan dengkur. Akhir sekali, meluangkan masa untuk menyanyi juga boleh membantu menguatkan kawalan otot tekak dan langit lembut, mengurangkan dengkur yang disebabkan oleh kelonggaran otot.

Kesimpulannya, mendengkur dan apnea tidur berkaitan dengan masalah kualiti hidup dan kesihatan yang serius. Memastikan tidur yang berkualiti melalui gaya hidup yang sihat dan mendapatkan nasihat daripada doktor apabila diperlukan adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.



### **Rujukan:**

- (1) Young T, Shahar E, Nieto FJ, et al. Predictors of Sleep-Disordered Breathing in Community-Dwelling Adults: The Sleep Heart Health Study. *Arch Intern Med.* 2002;162(8):893-900. doi:10.1001/archinte.162.8.893
- (2) Chiang JK, Lin YC, Lu CM, Kao YH. Correlation between snoring sounds and obstructive sleep apnea in adults: a meta-regression analysis. *Sleep Sci.* 2022 Oct-Dec;15(4)

