

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

## 03 JANGAN PANDANG RINGAN TIDUR BERDENGKUR

MAY

SEBERANG JAYA, 30 April 2015 - Ramai ambil ringan masalah berdengkur yang dialami ketika tidur sedangkan ia merupakan salah satu gejala penyakit pernafasan dengan menghasilkan bunyi keras disebabkan oleh getaran langit melalui mulut dan hidung yang terbuka ketika sedang tidur yang berlaku apabila ruang aliran pernafasan atas yang sempit.

Menurut Pakar Otolaryngology, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju (IPPT), Universiti Sains Malaysia (USM), Dr. Muhammad Yusri Musa, masalah berdengkur ini lebih merupakan satu simptom yang perlu disiasat.

Hampir 45% orang dewasa yang normal didapati berdengkur semasa tidur dan umumnya masalah berdengkur meningkat apabila usia dan berat badan individu meningkat.

"Jika dibiarkan berlarutan, ia petanda seseorang itu terdedah kepada penyakit berbahaya seperti darah tinggi, sakit jantung dan diabetes malah ramai yang tidak mengetahui mereka mempunyai penyakit ini yang menyebabkan tiada sebarang tindakan susulan diambil untuk merawatnya," kata Muhammad Yusri.

Tambahnya, sekiranya dengkur melibatkan penyakit seperti Obstructive Sleep Apnea (OSA), kesan kesihatan adalah tidak elok dan boleh menyebabkan komplikasi yang serius.

"Masyarakat tidak seharusnya mengambil mudah perkara ini dan perlu menjalankan pemeriksaan doktor pakar dan terlatih yang sebaiknya diperiksa dan disiasat oleh pakar yang memiliki pengetahuan dan peralatan yang sesuai untuk membolehkan ia dikenalpasti kesahihan tahap penyakit tersebut dan sebagainya," kata Muhammad Yusri.

Menurutnya lagi kemudahan untuk ujian beradu, *sleep study* atau polysomnography sangat penting untuk menilai masalah dengkur ini. Di IPPT USM, terdapat makmal beradu dan kakitangan yang terlatih untuk melaksanakan ujian tersebut.

Beliau ditemui ketika menyampaikan ceramah berkenaan masalah berdengkur dan rawatan yang perlu dilakukan dalam seminar "1st Northern Update In Sleep Medicine" anjuran Jabatan Perubatan, Hospital Seberang Jaya dan IPPT USM.

Seminar sehari ini dihadiri oleh 120 orang peserta yang terdiri daripada Pegawai Perubatan, Jururawat dan pengamal-pengamal perubatan berdaftar dari pelbagai pusat perubatan sekitar utara semenanjung Malaysia.

Seminar yang pertama kali diadakan ini menjadi medan untuk pakar-pakar perubatan dalam masalah tidur berkongsi pengalaman dari perspektif perubatan terkini. - Teks: Mohd Faisal Jamaludin, IPPT



Share This

**Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre**

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my](mailto:pro@usm.my) (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia](http://www.usm.my) (<http://www.usm.my>)

[Client Feedback / Comments](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) (<http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp>) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015