

(<https://news.usm.my>)

Berita Mutakhir

# 18

NOV

## BERDENGKUR BOLEH MEMBAHAYAKAN DIRI



KUBANG KERIAN, KELANTAN, 17 November 2016 - Berdengkur adalah suara yang dihasilkan apabila seseorang itu bernafas, biasanya ia dihasilkan ketika menarik nafas semasa tidur di mana ia boleh menyebabkan getaran di langit lembut uvula, iaitu struktur berdaging yang tergantung di bahagian belakang tekak.

Pensyarah Perubatan, Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), Universiti Sains Malaysia (USM), Dr. Nik Fariza Husna Nik Hussain berkata, masyarakat memandang berdengkur semasa tidur adalah perkara biasa dan tidak menganggap berdengkur sebagai masalah kesihatan.

“Tidur berdengkur boleh berlaku apabila laluan udara dari hidung dan mulut ke bahagian paru-paru tersekat kerana ia merupakan gangguan tidur biasa yang dialami oleh individu menyebabkan pernafasan mereka terhenti seketika beberapa saat ketika sedang tidur,” katanya ketika ditemubual dalam rancangan bersama Doktor Di Radio tempatan pagi tadi.

Menurut Nik Fariza, kebanyakan pesakit berdengkur yang datang ke hospital adalah disebabkan oleh kesedaran mengenai bahaya berdengkur ataupun dipaksa oleh isteri kerana suami berdengkur terlalu kuat sehingga mengganggu tidur mereka.

“Selain menyebabkan masalah rumahtangga, berdengkur juga sebenarnya adalah pembunuh dalam senyap dan sekiranya berlarutan tanpa mendapatkan rawatan yang selanjutnya, mereka boleh terdedah kepada penyakit yang lebih berbahaya seperti tekanan darah tinggi, sakit jantung, strok, kegagalan fungsi jantung dan kemurungan.



“Bagi mereka yang mempunyai masalah tisu berlebihan di anak tekak dan kesan pengambilan ubat juga boleh membuatkan seseorang itu tertidur dan berdengkur,” ujarnya lagi.

Nik Fariza menyarankan individu yang mempunyai simptom seperti berdengkur dengan nada yang kuat, sakit kepala terutama waktu pagi, berasa tidak selesa kerana tidak dapat memberikan tumpuan kepada kerja dan mengalami gangguan serta tekanan perasaan digalakkan berjumpa dengan doktor untuk mendapatkan rawatan segera.

“Antara rawatan yang berkesan bagi membantu individu mengurangkan masalah dengkur adalah melalui rawatan Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) dan juga melakukan pembedahan.

“Selain itu, berdengkur juga dapat diatasi dengan mengubah gaya hidup iaitu mengurangkan berat badan, tidak minum minuman beralkohol dan minuman berkafein, berhenti merokok, melakukan senaman, mengambil pil tidur sebelum tidur dan mengamalkan waktu tidur yang tetap setiap hari,” jelas Nik Fariza.

Nik Fariza menambah lagi, dengan mengubah posisi tidur daripada terlentang ke posisi tidur mengiring serta meninggikan kepala katil lebih kurang empat inci ke atas supaya posisi kepala lebih tinggi dan lidah tidak tertolak ke belakang juga boleh mengurangkan berdengkur.



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