

Terlebih Tidur Mungkin Simptom Penyakit



Oleh: Nur Haziqah binti Mazlan

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 27 Julai 2021



Gambar hiasan

Simptom sakit kepala ringan adalah kesan awal bagi mereka yang terlebih tidur. Selain itu, ia boleh membawa kepada masalah kesihatan yang lain termasuk diabetes, kemurungan, penyakit dan jantung.

Orang yang tidur terlalu banyak cenderung mendapat sakit kepala pada waktu pagi. Kesannya, neurotransmitter di otak iaitu serotonin juga tidak dapat mengawal waktu tidur, makan, dan sistem pencernaan.

Tambahan pula, kemurungan banyak dikaitkan dengan orang yang mengalami insomnia. Walau bagaimanapun, dianggarkan lebih 15 peratus individu yang mengalami kemurungan tidur melebihi waktu yang sepatutnya.

Pola tidur yang tidak stabil juga boleh mengganggu kita daripada mendapatkan tidur yang nyenyak. Hormon metabolik dan endokrin, seperti insulin dan leptin boleh mengubah selera makan dan metabolisme glukosa seseorang.

Mereka yang mengalami masalah obesiti dan diabetes adalah antara yang berisiko mendapat penyakit kardiovaskular. Penyakit tersebut adalah disebabkan oleh aliran darah yang membawa oksigen ke otot jantung tersekat sepenuhnya.



Gambar hiasan

Tidur terlalu banyak boleh meningkatkan keradangan di dalam badan. Selain itu, 38 peratus wanita yang tidur melebihi sembilan hingga sebelas jam boleh menderita penyakit jantung koronari berbanding mereka yang tidur kurang daripada lapan jam.

Hasil kajian ini diperolehi daripada *The Nurses' Health Study* yang melibatkan seramai 72,000 orang wanita.

Namun, para pengkaji masih lagi tidak dapat memastikan bahawa penyakit jantung itu berpunca daripada tidur yang berlebihan atau masalah jantung itu sendiri.

Mereka hanya menyatakan bahawa golongan yang sering tidur siang dan malam melebihi enam jam berisiko tinggi untuk mendapat penyakit jantung.

Jumlah masa tidur yang ideal adalah bergantung kepada usia, kadar aktiviti, kesihatan, dan cara hidup masing-masing. Sebagai contoh, kita mungkin memerlukan lebih banyak tidur ketika mengalami tekanan atau penyakit.

Menurut National Sleep Foundation, tidur selama tujuh hingga sembilan jam setiap malam adalah tempoh yang terbaik bagi mereka yang berumur 18 tahun ke atas. Bagi warga emas yang berumur 65 tahun ke atas, masa tidur mereka adalah antara tujuh hingga lapan jam.

Kanak-kanak dan remaja pula memerlukan waktu tidur yang lebih panjang kerana faktor tumbesaran mereka. Bayi mungkin memerlukan tidur sehingga 17 jam, sementara remaja memerlukan lapan hingga 10 jam setiap hari.

Bagi orang yang menderita hipersomnia, tidur berlebihan sebenarnya adalah satu penyakit. Mereka berasa mengantuk sepanjang hari kerana tidak cukup tidur pada waktu siang dan tidur dalam jangka waktu yang lama pada waktu malam.

Kebanyakan mereka juga sering mengalami beberapa gejala. Antaranya, kegelisahan, kekurangan tenaga, dan masalah ingatan ekoran keperluan tidur mereka yang hampir berterusan.

Selain itu, terdapat juga sesetengah pihak yang mendapati diri mereka adalah normal jika tidur dengan lebih lama kerana faktor umur yang semakin tua. Walau bagaimanapun, kita tidak sepatutnya mengubah waktu tidur secara mendadak walaupun sudah berumur.

Sekiranya kita masih lagi tidur melebihi waktu yang disyorkan iaitu sembilan jam, ada kemungkinan mempunyai tanda-tanda penyakit seperti jantung, diabetes atau kemurungan.

Oleh itu, kita seharusnya berjumpa dengan pakar jika mengalami masalah tidur yang terlalu lama. Pemeriksaan berkala seperti ujian darah dan gula adalah disyorkan untuk memastikan kesihatan badan kita dalam keadaan baik.

Kita boleh mencontohi cara tidur Rasulullah SAW seperti yang dinyatakan dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim. Baginda bersabda, “Matikanlah lampu-lampu pada waktu malam jika kamu hendak tidur, dan tutuplah pintu-pintu, bekas serta makanan dan minuman kalian”.

Jelas bahawa Rasulullah SAW amat menggalakkan kita tidur dalam keadaan gelap gelita. Persekitaran yang gelap menjadikan kita tidur nyenyak sekali gus mendapat rehat yang secukupnya.