

MASALAH KESIHATAN BOLEH JADI PUNCA MATI SEMASA TIDUR

Oleh: Nurul Afiqah binti Abd Razak, 1171196

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 16 April 2020

Mungkin kita pernah mendengar tentang kejadian mati ketika tidur melibatkan individu yang rapat dengan kita seperti saudara-mara atau sahabat handai. Ramai orang menganggap mereka yang meninggal dunia ketika tidur pergi dalam keadaan tenang.

Baru-baru ini, dua artis terkenal tanah air iaitu pelakon, Allahyarham Ashraf Sinclair, 40, dan pelawak, Allahyarham Abam Bocey, 32, atau nama sebenarnya Syed Umar Mokhtar Syed Mohd Ridzuan Al-Juffrey meninggal dunia ketika tidur di rumah mereka sendiri.

Kejadian itu mengejutkan ahli-ahli keluarga yang tidak menyangka mereka dijemput pulang ke rahmatullah pada usia yang masih muda.

Sebagai umat Islam, kita sewajarnya reda apabila orang yang kita sayangi tiba-tiba meninggal dunia kerana ajalnya sudah tiba. Namun, kita juga seharusnya memahami fenomena kematian sewaktu tidur dan bagaimana ia boleh berlaku.

Memetik artikel bertajuk '5 Penyebab Meninggal Dunia Saat Tidur Tanpa Gejala Sakit' yang disiarkan portal *suara.com* pada 12 November 2019, kebanyakan insiden kematian ketika tidur berpunca daripada penyakit yang tidak diketahui oleh ahli-ahli keluarga atau si mati sendiri.

Selain itu, laman sesawang *SehatQ* turut menyenaraikan maklumat tentang punca-punca kematian secara tiba-tiba sewaktu tidur.

Jantung terhenti secara tiba-tiba merupakan salah satu punca yang menyebabkan seseorang individu meninggal dunia ketika tidur. Apabila jantung berhenti berfungsi, ia tidak lagi dapat mengepam darah untuk disalurkan ke seluruh badan.

Faktor kedua adalah apnea tidur yang teruk. Nafas individu yang mengalami apnea tidur lazimnya terhenti selama beberapa saat dan situasi ini boleh berlaku sehingga lima kali dalam masa sejam.

Serangan jantung merupakan faktor ketiga yang boleh menyebabkan penghidapnya tiba-tiba meninggal dunia semasa tidur. Kematian boleh berlaku apabila aliran darah ke otot-otot jantung terhalang sehingga menyebabkan darah tidak menerima oksigen.

Faktor keempat adalah penggumpalan darah. Walaupun keadaan ini kebiasaannya tidak berbahaya, ia boleh mengancam nyawa sekiranya gumpalan darah menjadi terlalu besar dan menghalang aliran darah.

Walaupun agak jarang didengar, Sindrom Kematian Mengejut Aritmia (SADS) merupakan faktor kelima yang menyebabkan individu yang mengalaminya tidak lagi bernyawa semasa tidur.

SADS sebenarnya bukan sejenis penyakit tetapi merupakan gabungan beberapa masalah kesihatan termasuk penyakit jantung bawaan genetik yang berlaku terhadap individu yang pada zahirnya kelihatan muda dan sihat.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut, insiden kematian ketika tidur dipercayai ada kaitan dengan masalah kesihatan yang dialami oleh individu-individu terbabit. Mungkin mereka sendiri tidak mengetahui tentang penyakit yang dihidapi.

Langkah yang terbaik adalah melakukan pemeriksaan secara berkala bagi mengesan penyakit yang boleh membawa maut lebih-lebih lagi mereka yang berasal dari keluarga yang mempunyai masalah jantung, diabetes, kolestrol dan darah tinggi.

Sekiranya didapati mempunyai penyakit, jangan rahsiakan daripada ahli-ahli keluarga. Mereka boleh mengambil langkah-langkah awal termasuk pertolongan cemas apabila melihat ada sesuatu yang tidak kena seperti sukar bernafas semasa tidur.

Yang paling penting, amalkan gaya hidup dan pemakanan sihat bagi mencegah diri kita daripada diserang 'penyakit tiga serangkai' yang boleh menyebabkan maut kepada mereka yang menghidapnya.



