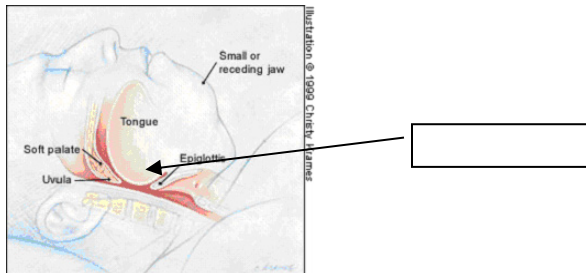


Berdengkur semasa tidur:

Berdengkur semasa tidur tidak dianggap sebagai satu penyakit. Majoriti ia berlaku pada seseorang sewaktu ia berada dalam keletihan atau posisi tidur terlentang. Ini disebabkan otot lidah jatuh menutup saluran pernafasan atas. Udara yang keluar semasa menghembus nafas menyebabkan getaran dan bunyi dengkur. Ia juga boleh disebabkan penyempitan saluran pernafasan atas seperti dibahagian hidung dan tekak. Pendengkur tidak mengetahuinya jika tidak diberitahu oleh pasangan yang tidur disebelahnya. Ia boleh mengganggu tidur orang bersebelahan dan dijadikan bahan ejekan setengah kawan. Ada yang berasa malu dan kecewa terhadap masalah ini. Apabila ianya berterusan, pendengkur akan mengalami masalah pernafasan dan berkemungkinan menyebabkan kematian semasa tidur.



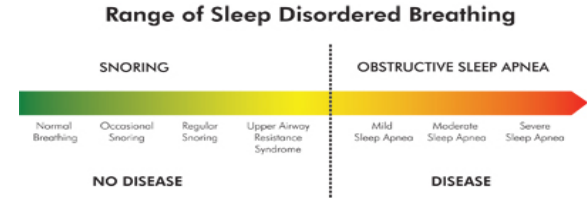
Apa penyebab berdengkur.

Berdengkur disebabkan getaran udara yang menghasilkan bunyi semasa melalui saluran sempit didalam kerongkong. Saluran sempit ini boleh berada di bahagian hidung terutama turbinat yang besar, ketumbuhan atau septum yang bengkok. Adenoid dan tonsil yang besar, anak tekak yang panjang, lidah yang besar atau bengkok di pangkal lidah boleh menutup sebahagian dari saluran pernafasan. Bunyi berdengkur ini boleh juga disebabkan oleh jangkitan kuman bahagian sinus, getaran kepada langit lembut, dinding pharing atau otot lidah yang lemah. Ia menutup sebahagian dari kerongkong terutama semasa pesakit tidur secara terlentang. Pengumpulan air liur didalam mulut yang tidak ditelan juga menguatkan bunyi dengkur.

Ia boleh bersifat sementara atau berpanjangan. Berdengkur juga boleh dipengaruhi oleh keadaan Obesiti, tidur dibawah pengaruh alcohol, pesakit angina ahmal (Lumpuh sebelah badan) atau dagu yang pendek. Dengkur yang berpanjangan boleh menyebabkan pesakit mengalami masalah jantung dan paru-paru.

Adakah berdengkur satu masalah.

Berdengkur tidak boleh dianggap sebagai normal. Ia boleh menyebabkan masalah social dimana mereka diejek, diketawakan dan diasingkan tempat tidur. Ia juga boleh menyebabkan kemurungan. Jika berdengkur yang berpanjangan, mereka tidak dapat rehat yang cukup. Ini menyebabkan mereka keletihan disiang hari, tertidur masa bekerja, dan kurang perhatian kepada pekerjaan. Masalah ini boleh dikategorikan seperti diatas:



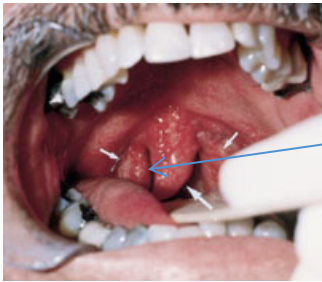
Apabila saluran pernafasan menjadi sempit, paru-paru gagal membekalkan oksigen kepada badan terutama otak. Badan kurang rehat kerana kerap terjaga malam untuk menarik nafas panjang. Ini menyebabkan pesakit akan merasa letih dan mengantuk disiang hari. Prestasi kerja akan terjejas, tumpuan kepada pelajaran berkurangan. Bayangkan jika memandu diwaktu mengantuk, kemudian tertidur. Ini boleh menyebabkan kemalangan jalan raya.

Jika masalah ini berpanjangan, pernafasan berhenti beberapa saat masa tidur dan ini dipanggil Apnoea. Apnoea ini lama-kelamaan menjadi lebih kerap menyebabkan pesakit terjaga dan perlu menarik nafas panjang untuk mendapatkan oksigen. Kekurangan oksigen menyebabkan jantung terpaksa bekerja lebih kuat untuk mengepam darah keseluruh badan. Jantung menjadi lemah Jika dibiarkan berlanjutan dan pesakit boleh maut semasa dalam tidur. Ini boleh terjadi terutama kepada pesakit Obese.



Penilaian pesakit masalah berdengkur:

Diklinik masalah berdengkur, pesakit akan dinilai melalui beberapa pemeriksaan. Dari nisbah berat badan dan tinggi seseorang, kita ketahui sama ada pesakit normal, kurus atau obese. Pemeriksaan oral, lidah, tonsil, hidung dan Pharynx dilakukan untuk menentukan kawasan penyempitan saluran pernafasan bahagian atas dan diberi grad seperti dibawah:



Anak tekak yang panjang

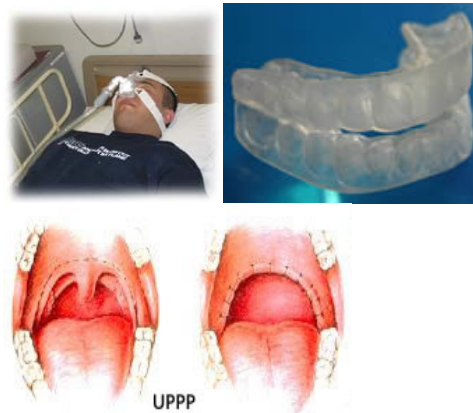


Pemeriksaan selanjutnya dilakukan semasa pesakit tidur. Beberapa elektrod di letakkan dibadan pesakit dan bacaan direkodkan. Kesimpulan dari ujian makmal tidur ini mempengaruhi rawatan yang akan diberi.

Rawatan:

Rawatan pembedahan dan perawatan dental dicadangkan kepada pesakit yang mempunyai tanda-tanda penyempitan saluran pernafasan atas. Alat bantuan pernafasan (CPAP) akan dicadangkan untuk membuka saluran pernafasan secara tekanan udara kedalam paru-paru.

Kunjungilah klinik Otorinolaringologi yang berdekatan untuk mengetahui masalah yang anda hadapi. Jangan memandang ringan terhadap masalah berdengkur sebelum terlambat.

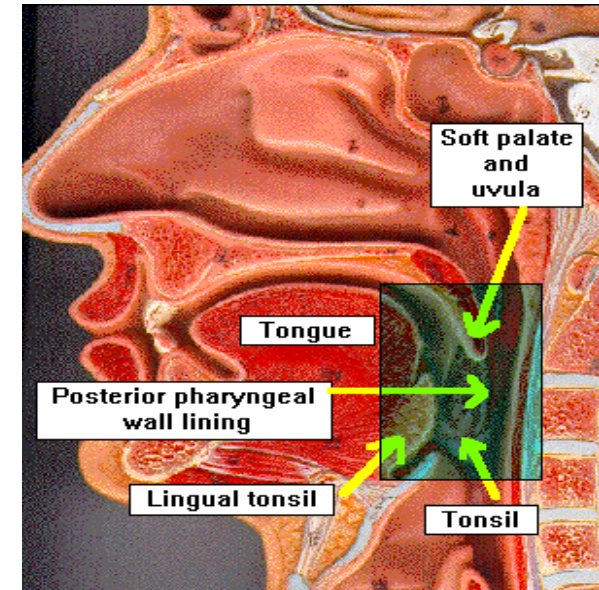


JABATAN PEMBEDAHAN
OTORINOLARINGOLOGI,
KEPALA DAN LEHER
HOSPITAL MELAKA.

JALAN MUFTI HAJI
KHALIL, 75400, MELAKA

TEL: 06 -2892693/ 2694

BERDENGKUR



KLINIK MASALAH BERDENGKUR
JABATAN PEMBEDAHAN
OTORINOLARINGOLOGI
KEPALA DAN LEHER
HOSPITAL MELAKA