

DOCX.MY

BERITA ONLINE ANDA!

Info semasa, Terkini, Viral, Agama, Pendidikan,
Makluman, Resepi, Informasi Kerajaan Dan Lain-Lain

INFO LANJUT

 www.docx.my

 **DOCX.MY**
SENANG DOWNLOAD

KURANG TIDUR PENYEBAB LUPA INGATAN DAN ALZHEIMER



 **DOCX.MY**
SENANG DOWNLOAD

TERKINI

**KURANG TIDUR PENYEBAB
LUPA INGATAN DAN ALZHEIMER**

LAYARI LEBIH LANJUT

Kekurangan tidur boleh memberi impak kepada kesihatan otak manusia. Seperti makanan dan minuman, tidur yang mencukupi sangat penting untuk memastikan sistem tubuh manusia berfungsi dengan baik dan mencegah masalah seperti Alzheimer dan demensia.

Selama bertahun-tahun, para ilmuwan telah menjalankan penyelidikan tentang kesan tidur terhadap kesihatan secara keseluruhan. Salah satu penyelidikan yang dilakukan berkaitan dengan penyakit Alzheimer dan

demensia, dan walaupun penyelidikan ini masih berterusan, para ilmuwan bersetuju bahawa tidur mempengaruhi kesihatan otak manusia.

Pada masa ini, disyorkan agar orang dewasa tidur sekurang-kurangnya tujuh jam setiap malam, tetapi masih ramai yang menghadapi kesulitan untuk mendapatkan tidur yang mencukupi.

Kekurangan tidur kini menjadi isu global, kerana berkaitan dengan risiko demensia terutamanya Alzheimer. Ini disebabkan oleh kenyataan bahawa kira-kira 55 juta orang di seluruh dunia hidup dengan demensia, dan jumlah ini dijangka meningkat kepada 78 juta pada tahun 2030 dan 139 juta pada tahun 2050.

Secara umumnya, kita tahu bahawa tidur memainkan peranan penting dalam fungsi otak, dan ramai individu yang menghidap demensia diketahui mengalami gangguan tidur.

Menurut Dr. Karen D. Sullivan, seorang Neuropsikolog dan pengasas I Care For Your Brain, tidur bukan sahaja penting untuk kesihatan fizikal dan mental, tetapi juga memberi manfaat kepada kesihatan otak.

"Terdapat beberapa fungsi utama yang berlaku semasa tidur, termasuk pengukuhan ingatan, pemrosesan emosi, dan proses penyelenggaraan yang mendalam.

"Saat tidur nyenyak, cecair serebrospinal dan sistem imun otak membersihkan sisa-sisa dari sel-sel otak kita.

"Ketika kita sedar, neuron menghasilkan bahan kimia yang dikenali sebagai adenosin - hasil sampingan daripada aktiviti sel.

"Tanpa tidur nyenyak yang konsisten, penyelenggaraan adenosin dan sisa-sisa lain seperti sel darah tidak akan lengkap, dan akibatnya adalah keradangan kronik. Keradangan kronik adalah punca kepada pelbagai penyakit dan gangguan otak," kata Dr. Sullivan.

Sementara itu, Dr. John Showalter, Ketua Produk Linus Health, menyatakan bahawa tidur adalah penting kerana ia merupakan keadaan pemulihan yang penting bagi otak dan badan, yang sedang memulihkan diri daripada aktiviti harian.

"Tanpa masa untuk pulih, otak tidak dapat memperbaiki dirinya dengan baik daripada keletihan harian.

"Lama kelamaan, kekurangan pemulihan ini akan menyebabkan disfungsi dan penyakit," katanya dalam Medical News Today (MNT).

Otak beristirahat semasa tidur. Otak manusia adalah entiti elektrik dan kimia

yang sentiasa berfungsi, sama seperti enjin kereta. Semasa tidur, otak beristirahat dan bersedia untuk menjalankan lebih banyak kerja. Enjin kereta tidak dapat berfungsi secara berterusan tanpa penyelenggaraan.

Tidur adalah seperti menggantikan minyak untuk otak agar ia boleh diperbaharui dan bersedia untuk berfungsi lebih baik.

Dalam penyelidikan tahun ini yang memberi fokus kepada tidur yang buruk, didapati bahawa sleep apnea boleh mempengaruhi kemampuan mengingat. Malah, penyelidikan lain pada bulan Mei menemui bahawa sleep apnea obstruktif berkait rapat dengan peningkatan gangguan zarah putih dalam otak, dan gangguan tersebut boleh menyumbang kepada peningkatan risiko demensia dan strok.

Penyelidikan juga menunjukkan bahawa insomnia awal tidur boleh meningkatkan risiko demensia, dan penyelidikan pada bulan Disember tahun lepas mendapati bahawa insomnia berkaitan dengan tahap yang lebih tinggi cecair serebrospinal A β 42, yang berkait rapat dengan penyakit Alzheimer.

Kekurangan tidur boleh melemahkan ingatan. Dr. Owen Deland, seorang pakar Geriatrik di Pusat Perubatan Universiti Hackensack, menyatakan

bahawa analisis besar menunjukkan hubungan antara tidur yang buruk dengan kehilangan ingatan.

"Tidur yang buruk tidak hanya mengganggu proses pemulihan semulajadi tubuh, tetapi gangguan tidur seperti sleep apnea sebenarnya dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, strok, dan demensia.

"Kekurangan tidur juga mengganggu kemampuan otak untuk belajar dan mengingat maklumat baru.

"Lebih buruk lagi, insomnia dan penurunan ingatan saling mempengaruhi, menyebabkan gangguan ingatan yang dapat mengakibatkan lebih banyak masalah dalam mendapatkan tidur yang mencukupi."

Selain itu, penyelidikan pada bulan Mac tahun ini menunjukkan bahawa penggunaan ubat tidur suvorexant boleh menyebabkan penurunan protein beta-amyloid yang berkaitan dengan penyakit Alzheimer.

Pentingnya tidur nyenyak. Malah, penyelidikan pada awal tahun ini menemui bahawa penggunaan ubat tidur yang kerap berkaitan dengan peningkatan risiko demensia dalam kumpulan etnik tertentu.

Dr. Showalter menyatakan bahawa istilah "pil tidur" digunakan untuk beberapa jenis ubat antihistamin, benzodiazepin, hipnotik, dan antidepresan, dan setiap jenis ubat mempunyai kesan yang berbeza terhadap otak.

"Ubat hanya sepatutnya digunakan jika rawatan lain tidak berjaya. Penting juga untuk menyiasat punca biasa masalah tidur, seperti sleep apnea obstruktif, sebelum memulakan bantuan tidur tanpa preskripsi.

"Saya percaya pendekatan terbaik adalah dengan mendidik diri sendiri tentang cara mendapatkan tidur malam yang nyenyak dan mencuba kaedah tidur yang tidak

melibatkan ubat-ubatan untuk meningkatkan kualiti tidur anda," katanya.
- AGENSI