

Newspaper	Utusan Malaysia
Date	16/10/2011

Tun Abdullah - OSA masalah serius

Oleh RABIATUL ADAWIYAH KOH
ABDULLAH
adawiyah.koh@utusan.com.my
Foto MOHD FARIZWAN HASBULLAH

KESUDIAN pemimpin ini berkongsi cerita tentang pengalamannya mengalami masalah gangguan tidur membuka mata tentang seriusnya penyakit ini.

"Ramai yang perasan saya sering terlelap. Bayangkan saya boleh terlelap ketika mesyuarat diadakan. Sehingga salah seorang rakan menyarankan saya membuat pemeriksaan gangguan tidur. Dari situ barulah saya tahu, saya sebenarnya ada masalah tentang tidur saya," ujar bekas Perdana Menteri Malaysia, Tun Abdullah Ahmad Badawi ketika ditemui selepas majlis pelancaran Klinik Gangguan Tidur milik Pusat Perubatan Pakar Global Doctors di Mont Kiara, Kuala Lumpur baru-baru ini.

Doktor mendapati sebelah hidung beliau tersumbat dan perlu dibedah. Akibat daripada keadaan ini, tidur beliau terganggu.

"Selalunya orang lain bema-fas melalui hidung tetapi saya melalui mulut. Tanpa saya sedar, tidur malam saya terganggu. Memang saya tidak pernah cukup tidur. Namun, masalah ini memberi kesan kepada aktiviti siang saya.

Akhirnya, saya keletihan pada waktu siang. Selepas melakukan ujian tidur, doktor mendapati saya kekurangan oksigen ketika tidur. Inilah yang menjadi punca tidur saya tidak lena dan kesesakan harinya saya letih," ujarnya tersenyum.



TEKNOLOGI bantuan pernafasan terbaru keluaran Philips.

Pembedahan

Keadaan menjadi lebih baik apabila Tun Abdullah mengambil keputusan untuk menjalani pembedahan untuk merawat hidungnya yang tersumbat kira-kira empat tahun dahulu.

Mengakui tugasnya dulu sebagai Perdana Menteri amat mencabar dan masa untuk berehat yang tidak pernah cukup, beliau hanya berkesempatan tidur tiga jam sehari.

Pada masa yang sama, beliau tidak menyedari bahawa gangguan tidur boleh menjejaskan kehidupannya seharian.

"Saya nasihatkan orang muda sekarang untuk membuat pemeriksaan dari awal lagi. Jika anda merasakan sesuatu seperti letih walaupun tidur cukup atau terlelap tidak mengira masa, sebaiknya pergi ke klinik membuat pemeriksaan kajian tidur. Kita berdepan dengan masalah penjagaan kesihatan yang serius jika kita tidak menganggap tidur sebagai sesuatu yang serius. Dengan adanya Klinik Pakar Gangguan Tidur, anda boleh melakukannya segera," kata beliau.

Dalam pada masa yang sama, Tun Abdullah berpendapat pencegahan adalah lebih baik daripada merawat.

Berkongsi pengalaman, beliau hampir sahaja disahkan menghidap penyakit jantung yang serius. Namun, beliau dapat diselamatkan kerana tergerak untuk melakukan ujian imbasan dan beliau hanya memerlukan



DR RAYMOND TAN

rawatan awal.

"Bayangkan jika saya melakukan pemeriksaan lewat, tentu sahaja saya akan sakit jantung pada peringkat serius. Seperti masalah apnea tidur atau *Obstructive Sleep Apnea (OSA)*, anda perlu sedar segera untuk mengelakkan sebarang kejadian buruk," ujar beliau.

Trend

Dalam pada itu, Perunding dan Pakar Bedah Telinga, Hidung dan Tekak (ENT), Dr. Raymond Tan Suan-Kuo menasihatkan orang ramai melakukan pemeriksaan awal.

Ini kerana OSA boleh dikaitkan dengan kematian pada usia muda. Trend sekarang menyaksikan kematian pada usia 20 hingga 40 tahun kian meningkat dan mungkin OSA menjadi punca sebenar.

"Masalah apnea tidur apabila

seseorang itu dikatakan mengalami pemafasan terhenti seketika sewaktu dia tidur.

Orang yang mempunyai OSA yang tidak dirawat, suatu gangguan tidur yang lazim, mungkin mempunyai risiko yang lebih tinggi terhadap masalah kesihatan yang serius yang boleh memberi impak negatif kepada produktiviti dan kualiti kehidupan.

Kelaziman OSA adalah dua kali ganda lebih tinggi di Malaysia berbanding negara lain di Asia.

OSA atau henti nafas semasa tidur untuk beberapa ketika (beberapa saat hingga melebihi satu minit) terjadi kerana saluran pernafasan yang tersekat sementara. Ia merupakan gangguan tidur paling lazim berlaku di seluruh dunia, yang menjejaskan anggaran tujuh peratus penduduk tempatan " ujar Dr. Raymond.

Suatu keadaan yang dikenali oleh ciri henti nafas semasa tidur, OSA bukan saja boleh memberi impak negatif terhadap kualiti kehidupan dan produktiviti keseluruhan seseorang, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, serangan jantung, angin ahmar dan lain-lain penyakit.

OSA boleh dengan mudah didiagnosis oleh doktor yang menilai aduan dan simptom pesakit. Jika apnea tidur yang disyaki, pesakit akan dirujuk kepada kajian diagnostik tidur dikenali sebagai polysomnogram, atau PSG, bagi mengesahkan bentuk dan tahap serius apnea tidur, serta rawatan yang sewajarnya diambill.



ALAT bantuan pernafasan Alice 5.

“
Saya nasihatkan orang muda sekarang untuk membuat pemeriksaan dari awal lagi. Jika anda merasakan sesuatu seperti letih walaupun tidur cukup atau terlelap tidak mengira masa.



TUN ABDULLAH AHMAD BADAWI.



TUN ABDULLAH AHMAD BADAWI merasmikan Klinik Gangguan Tidur milik Pusat Perubatan Pakar Global Doctors di Mont Kiara, Kuala Lumpur baru-baru ini.