

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

## Petua Menguruskan Insomnia

### Gambaran keseluruhan

Masalah tidur adalah perkara biasa dan boleh menyebabkan kita berasa letih serta menjejaskan cara kita berfungsi pada siang hari, mempengaruhi kemampuan kita untuk memberi tumpuan pada kerja dan menjejaskan prestasi kerja. Masalah tidur biasanya disebabkan oleh ketidakselesaan fizikal, pemikiran atau kebimbangan, atau faktor luar.

Insomnia adalah gangguan tidur biasa yang boleh menyebabkan kesukaran untuk tidur, terus tidur, atau bangun terlalu awal dan tidak dapat tidur semula.



## Punca Fizikal & Psikologi:

- Penyakit perubatan dan mental.
- Kesan sampingan ubat.
- Gangguan tidur seperti apnea tidur (kesukaran bernafas semasa tidur) dan sindrom kaki resah.
- Tidur dalam keadaan lapar.

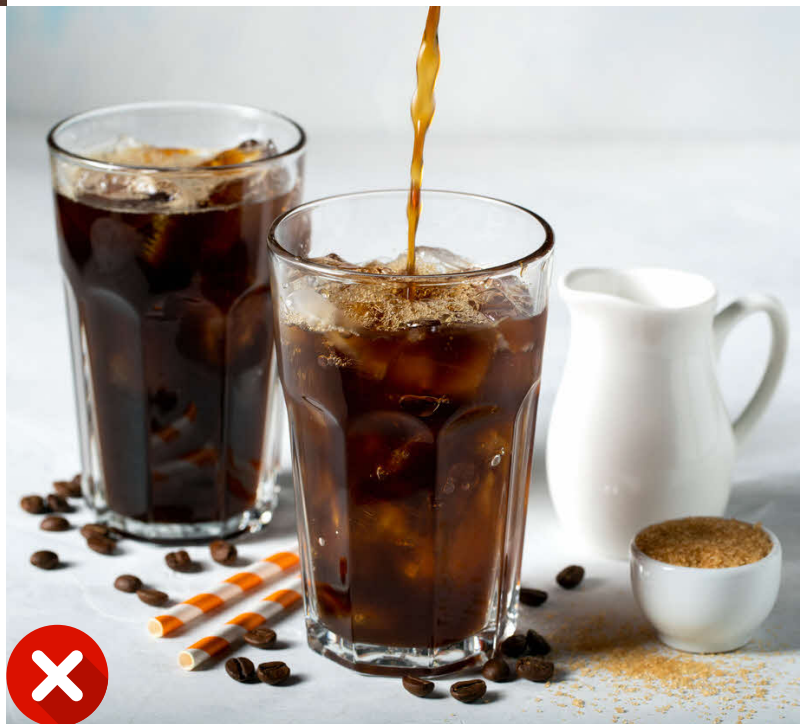


## Punca Alam Sekitar:

- Sekitaran menjadi terlalu panas atau sejuk.
- Bilik tidur terlalu terang atau bising pada waktu malam.
- Perubahan kepada persekitaran.

## Tabiat tidur

- Menghabiskan terlalu banyak masa di atas katil pada siang hari.
- Terlalu banyak tidur pada siang hari.
- Mempunyai terlalu banyak rangsangan sebelum tidur.
- Mengambil jumlah kafein atau alkohol yang berlebihan semasa hari itu.





## Tanda & Gejala

### Fizikal:

- Sakit kepala
- Pening

### Emosi:

- Mood rendah



### Prestasi:

- Sukar untuk memberi tumpuan

## Diagnosis & Rawatan

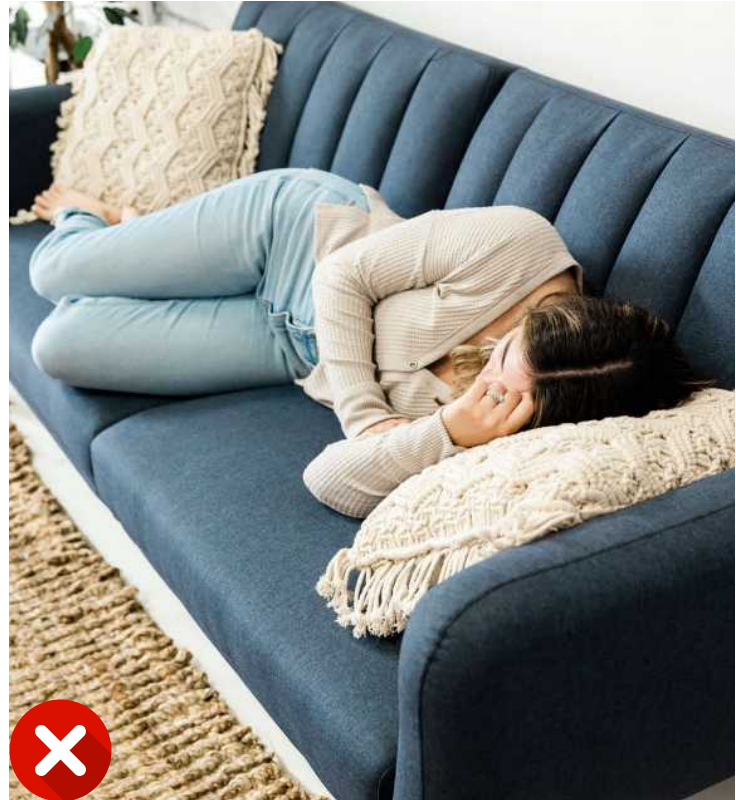
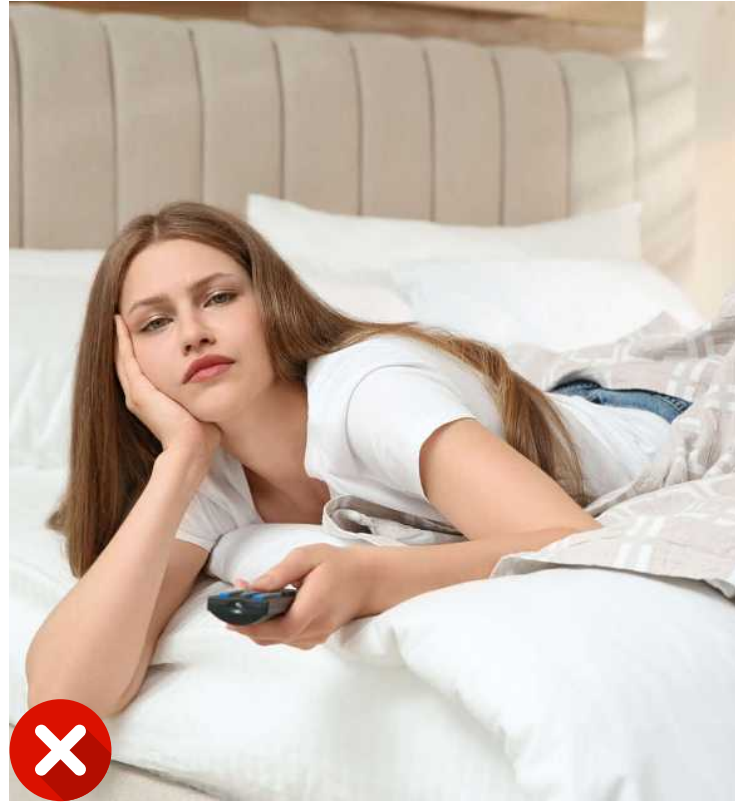
Makmal tidur untuk mengkaji gangguan tidur.

Pengukuran berbantu komputer  
Videoendoskopik.



## Penjagaan dan pengurusan Insomnia

- Tidur hanya apabila anda berasa mengantuk.
- Tidur pada waktu yang sama setiap hari. Bangun pada waktu biasa walaupun pada hari cuti dan pada hujung minggu.
- Elakkan tidur pada waktu siang.
- Elakkan rangsangan berlebihan dengan tidak menonton TV, membaca atau menggunakan telefon semasa di atas katil.
- Hadkan pengambilan kafein/alkohol, elakkan rokok pada siang hari. Kafein sebaiknya dimakan sebelum tengah hari kerana kesannya boleh bertahan selama beberapa jam.
- Beberapa ubat tanpa preskripsi boleh menjejaskan tidur.
- Elakkan makanan berat sejeurus sebelum tidur. Jika anda lapar, ambil snek ringan sebelum tidur dapat membantu awak tidur.
- Mempunyai bilik tidur yang tenang dan selesa. Matikan TV dan peranti lain yang menghasilkan bunyi yang boleh menjejaskan tidur. Pastikan bilik tidur gelap dan matikan lampu terang.
- Dapatkan keselesaan sebelum tidur seperti mandi air suam dan masa tenang untuk meditasi untuk membantu anda berehat.
- Amalkan teknik relaksasi sebelum tidur. Ini akan membantu merehatkan minda dan badan, mengurangkan kebimbangan atau ketegangan otot yang mungkin membuatkan anda terjaga pada waktu malam.



## Gangguan tidur dan kehilangan tidur kronik boleh menyebabkan anda mengalaminya risiko untuk:

- Sakit jantung
- Serangan jantung
- Kegagalan jantung
- Degupan jantung tidak teratur
- Hipertensi
- Strok
- kencing manis



## Kekurangan tidur boleh menyebabkan:

- Kemurungan
- Penuaan kulit
- Jangka perhatian yang pendek
- Pertambahan berat badan

Sila maklumkan kepada doktor anda jika masalah tidur anda berterusan atau anda mengalami gejala seperti sakit atau sesak nafas yang menjejaskan tidur anda. Ubat mungkin akan diberikan untuk membantu meningkatkan tidur anda.