

Kesan tidur terlalu lama lebih teruk

RAMAI sedari bahawa tidur yang tidak mencukupi boleh menjejaskan kesihatan.

Namun, mereka tidak tahu bahawa tidur terlalu lama sebenarnya lebih teruk.

Kajian tempatan yang telah mengikuti perkembangan seramai 44,000 orang selama 12.7 tahun mendapati bahawa tidur yang tidak mencukupi dan tidur yang berlebihan pun meningkatkan risiko kematian, terutama yang berpunca daripada penyakit jantung dan angin ahmar.

Ini biasanya merujuk kepada mereka yang tidur kurang lima jam dan lebih daripada sembilan jam setiap malam.

Hasil tinjauan itu dikeluarkan awal tahun ini oleh Persatuan Kajian Tidur yang mempunyai lebih 1,200 anggota seluruh dunia.

Rencana tersebut menyatakan bahawa apabila seseorang semakin berusia, jadual tidurnya berubah.

Namun, ia menekankan bahawa “tempoh tidur jangka pendek atau panjang yang semakin meningkat pada usia dewasa dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian kerana banyak punca, terutama oleh sebab-sebab kardiovaskular.”

Profesor Koh Woon Puay, ahli epidemiologi dari Sekolah Perubatan Duke-NUS dan salah seorang penyelidik kajian tersebut, berkata bahawa dalam kajian itu, semasa subjeknya lebih muda – dengan usia purata 55 tahun – tempoh tidur yang singkat meningkatkan risiko kematian sebanyak 12 peratus, manakala tidur yang lebih lama meningkatkan risiko sebanyak 14 peratus.

Namun, apabila peserta berusia 68 tahun – 13 tahun lebih tua – lain yang terjadi.

“Walaupun tidur yang lebih singkat meningkatkan risiko kematian sebanyak 11 peratus, tidur yang lebih lama meningkatkan risiko sebanyak 35 peratus, dan ini menunjukkan risiko kematian yang berkaitan dengan tidur yang lebih lama mungkin bertambah apabila mereka semakin tua,” kata Profesor Koh.

Seorang lagi penyelidik kajian itu, Profesor Michael Chee, Pengarah Pusat Penyelidikan Kognitif di Sekolah Perubatan Duke-NUS, berkata corak tidur berubah seiring dengan usia seseorang.

Daripada kajian itu, pada usia 55 tahun, 9 peratus daripada 40,000 peserta tidur lebih singkat manakala 6 peratus yang lain tidur lebih lama.

Ketika berusia 68 tahun, 11 peratus tidur lebih

singkat dan 24 peratus tidur lebih lama berbanding masa yang sebenarnya baik untuk mereka.

Profesor Koh pula berkata satu lagi penemuan yang menarik daripada kajian itu adalah seseorang yang tidur lama pada permulaan kajian dan juga 13 tahun selepas itu, terdedah kepada risiko lebih tinggi.

Mereka menghadapi peningkatan risiko sebanyak 47 peratus, terutama sekali risiko kematian daripada penyakit kardiovaskular seperti angin ahmar dan penyakit arteri koronari, katanya.

Sebaliknya, mereka yang selalunya tidak cukup tidur terdedah kepada risiko kematian yang meningkat 27 peratus.

Profesor Chee berkata bahawa tempoh tidur terbaik bagi mereka yang berusia adalah enam setengah jam hingga tujuh jam setiap malam.