

# Saluran nafas tersumbat

Apakah alternatif untuk menangani masalah berdengkur?

**B**ERDENGKUR merupakan masalah yang boleh mendatangkan pelbagai penyakit dan adakalanya membawa maut.

Setelah penat dengan rutin seharian, mental dan tubuh memerlukan rehat yang secukupnya. Disebabkan itu, setiap individu lazimnya memperuntukkan antara tujuh hingga lapan jam sehari hanya untuk tidur.

Tidur dalam keadaan yang tenang tanpa sebarang gangguan dan bunyi bising, merupakan elemen penting untuk tidur nyenyak.

Tetapi bagaimana pula dengan mereka yang terpaksa tidur sebilik atau lebih teruk lagi sebantol dengan mereka yang berdengkur?

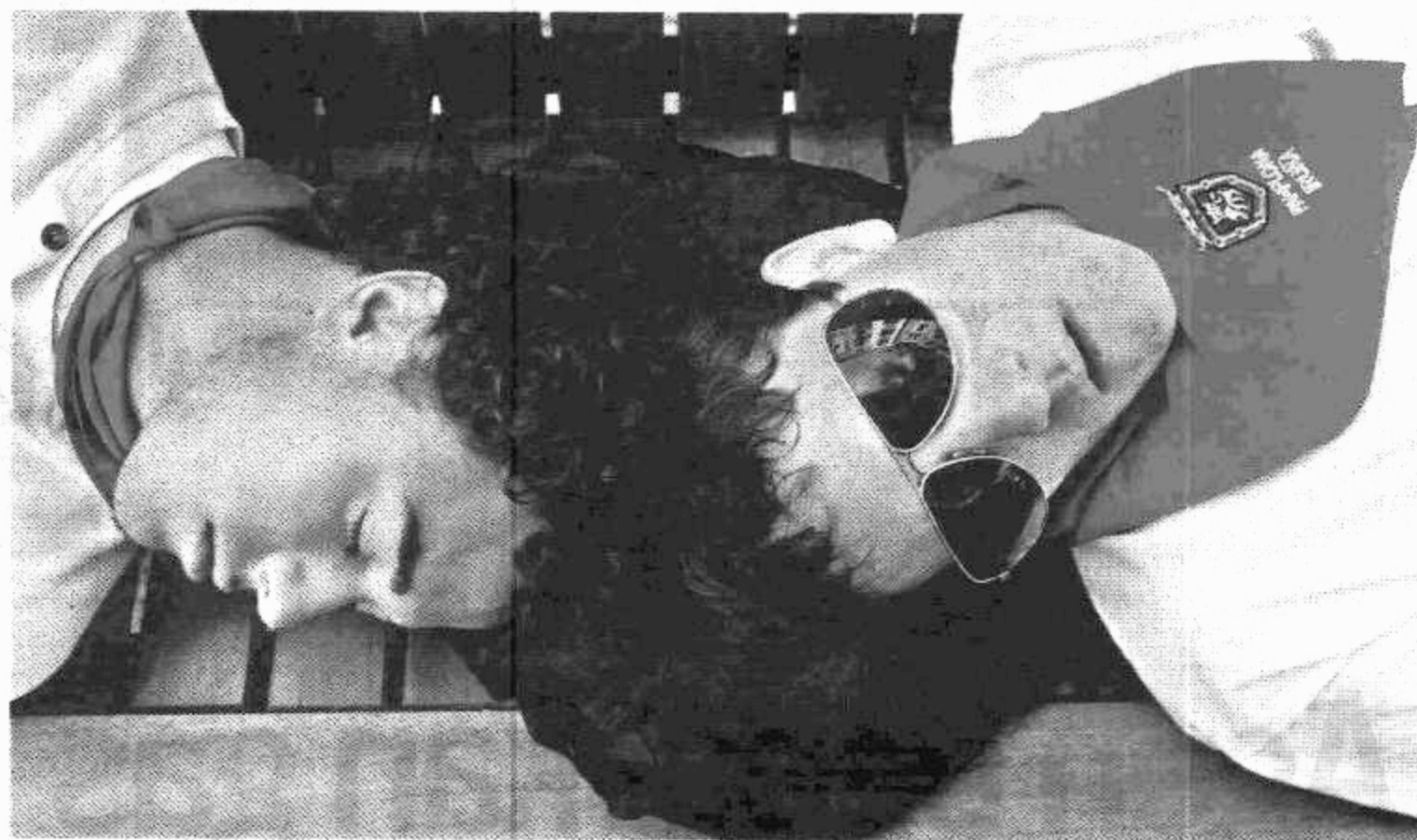
Pasti ia mendatangkan ketidakselesaan dan tidur akan terganggu. Ini kerana orang yang berdengkur langsung tidak menyedari ia sedang berdengkur, sementara orang yang bersebelahannya pula terpaksa 'menahan' telinga.

Jangan ambil mudah tentang masalah dengkur kerana sesetengah kes menunjukkan berdengkur boleh menyebabkan masalah kesihatan yang serius.

Individu yang berdengkur boleh diserang penyakit strok, kencing manis, hipertensi dan serangan jantung.

### Mengapa berdengkur?

Menurut laman web, *drpakar.com*, dengkur disebabkan oleh saluran pernafasan tersumbat. Ia berkait rapat dengan hidung, langit dan anak tekak.



POSISI tidur menelentang menyumbang masalah berdengkur.

Berdengkur sering berlaku kepada mereka yang suka tidur terlentang hingga mengakibatkan otot-otot di langit dan lidah mengalami kerehatan penuh hingga mengecil serta menyumbat injal saluran pernafasan.

Sewaktu menarik nafas, angin yang masuk dalam ruang yang sempit akan menyebabkan seseorang berdengkur.

Selain itu, faktor berat badan, merokok dan mengambil minuman keras secara berlebihan juga boleh menyebabkan dengkur. Pada masa yang sama, alahan bulu bantal, serangga kecil dan bulu haiwan peliharaan boleh mendorong seseorang itu mengalami masalah dengkur.

Menurut Yayasan Tidur Kebangsaan Amerika Syarikat (AS), dijangkakan sebanyak 35 peratus lelaki dan 28 peratus wanita berdengkur ketika tidur.

### Mengatasi dengkur

Bagi mengurangkan masalah dengkur terdapat beberapa cara yang boleh dilakukan. Antaranya ialah menurunkan berat badan, berhenti merokok dan tidak mengambil minuman keras. Anda juga dinasihatkan supaya menukar posisi tidur daripada keadaan terlentang kepada mengiring.

Rawatan lain yang boleh dilakukan untuk membuka ruang

pernafasan yang telah tersumbat ialah melalui kaedah pembedahan.

Di samping itu, sistem teknologi baru, *chin-up strips* yang diluluskan oleh badan Pentadbiran Makanan dan Ubat-ubatan (FDA), AS, ia direka khas untuk menyokong dagu dan memastikan mulut anda sentiasa tertutup ketika tidur, sekali gus menggalakkan pernafasan menerusi hidung secara semula jadi dan mengurangkan pernafasan melalui mulut.

*Chin-up strips* telah diuji secara meluas di universiti dan pusat-pusat tidur di AS, United Kingdom dan Kanada.

Pada tahun 2004, satu kajian yang dijalankan oleh Jabatan Perubatan Pulmonari, Hospital Universiti Helsinki mendapati, pesakit dari kategori pertengahan hingga serius yang mengalami gangguan pernafasan tetapi bernafas melalui mulut ketika tidur, kurang menjalani terapi *continuous positive airway pressure* (CPAP) berbanding pesakit yang kurang bernafas melalui mulut.

Justeru itu, pesakit yang mengalami *Obstructive Sleep Apnoea* (OAS) boleh menggunakan *chin-up strips* atau menjalani rawatan CPAP bagi mendapatkan keselesaan ketika tidur.

Produk ini dipasarkan sejak tahun 1994 di farmasi-farmasi, pusat-pusat tidur dan hospital di AS, Australia dan Jepun.

*Chin-up strips* boleh didapati di farmasi seperti Caring, Vitacare, Health Lane, dan Maycare. Ia dijual pada harga RM19.90 sekotak.

**Chin-Up Strips**  
Sleep Soberly Tonight & Wake Up Fresh Tomorrow

**Snoring Relief**

Chin-Up Strips support the chin during sleep, thereby reducing & eliminating snoring.  
在睡眠期间, Chin-Up Strips 支撑下巴, 从而减轻及消除鼻鼾。

10 STRIPS

For men & women  
男女均适用

CHIN-UP STRIPS direka khas untuk memastikan mulut sentiasa tertutup ketika tidur.