

# KENCAN

KESEHATAN & KECANTIKAN

LAHIR & BATIN

13 HAL YANG  
DAPAT MERUSAK  
HUBUNGAN

Mendeteksi  
Masalah  
dalam  
Pernikahan

Emosi  
Negatif yang  
Mematikan

*Mewaspada  
Pernikahan  
Tanpa Cinta*

Post Power  
Syndrome

**Hj Melani Leimena Suharli**  
Pribadi Anggun dan Cantik Berawal dari Keluarga

STRES  
DAPAT MEMICU  
HORMON  
BERBAHAYA

*Pria &  
Perselingkuhan*

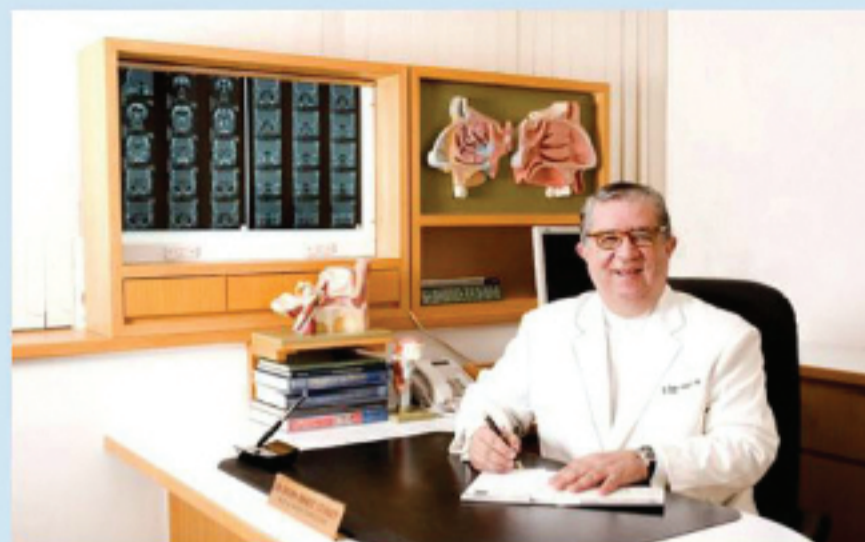
Enam  
Kebiasaan Pria  
yang Menarik  
Perhatian  
Wanita

Kulit Cantik  
dan Sehat,  
Idaman  
Setiap Wanita

Membantu  
Anak  
Mengatasi  
Kemarahan



# MENDENGKUR MENYEBALKAN, NAMUN ADA HARAPAN



Oleh Dr Ralph E. Stanley, FRCS (Edinburgh)  
Senior Consultant/Director  
Stanley Ear Nose Throat & Sinus Centre  
#06-17 Gleneagles Medical Centre  
6 Napier Road, Singapore 258499  
www.sinus.sg

## PENDAHULUAN

Mendengkur adalah kondisi yang sangat lazim terjadi pada 40% pria dan merupakan kebiasaan yang dilakukan pada 25% pria. Pada wanita, kondisi mendengkur kurang lazim terjadi dan hanya sekitar 5%-10% wanita saja yang mengalaminya. Orang yang memiliki kebiasaan mendengkur membutuhkan terapi.

### • MENDENGKUR

Mendengkur (*tidur ngorok*) adalah suara yang terdengar karena menyempitnya saluran pernapasan bagian atas akibat terjadinya getaran antara lidah dan langit-langit lunak mulut. Karena merasa tidak nyaman, hal ini menjadi perhatian terutama bagi pasangan, bahkan tetangga dari mereka yang memiliki kebiasaan mendengkur saat tidur.

### • APNEA/SINDROM SLEEP APNEA OBSTRUKTIF (OSA)

*Sleep apnea* merupakan henti napas saat Anda tidur. Pada *sleep apnea* obstruktif, terjadi penghentian aliran udara yang dapat mengakibatkan turunnya suplai kadar oksigen dalam darah dan akumulasi karbon dioksida. Sistem kardiovaskular dapat menjadi stres, dikarenakan jantung harus memompa lebih keras untuk menyuplai oksigen pada tingkat yang tepat (lebih optimal) ke otak. Hal ini menyebabkan organ jantung bekerja lebih keras saat Anda tidur dibandingkan saat terjaga, yang dapat mengakibatkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan stroke.

#### Gejala Klinis dari Sindrom Sleep Apnea

##### a. Sewaktu Tidur

- Mendengkur
- Tersedak dan terengah-engah
- Gelisah
- Sering ke kamar mandi (*nocturnal enuresis*)
- Keringat berlebihan

##### b. Siang hari

- Rasa kantuk yang berlebihan di siang hari
- Mudah marah dan sakit kepala
- Gairah seksual yang buruk
- Resah/Depresi

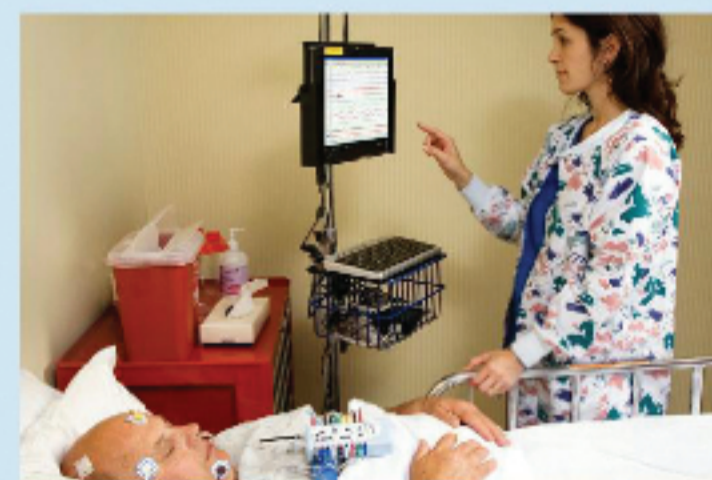
## DIAGNOSIS

- a. Evaluasi Telinga, Hidung, dan Tenggorokan  
Pemeriksaan menyeluruh pada telinga, hidung, dan tenggorokan mutlak diperlukan dengan bantuan *nasolaryngoscopy*.



Pemeriksaan *Nasolaryngoscopy* di klinik

- b. Pemeriksaan *Polysomnography* (Laboratorium tidur)  
Pemeriksaan *Polysomnography* adalah tes diagnostik yang dapat dilakukan di rumah sakit, hotel, atau rumah pasien sendiri. Pemeriksaan ini bersifat non-invasif, di mana sensor atau elektroda diletakkan pada kulit untuk memonitor seluruh lingkup parameter meliputi gelombang otak (EEG), ketegangan otot, gerakan dada, gerakan mata, pernapasan mulut/aliran udara di hidung, kadar oksigen dalam darah, dan rekaman saat mendengkur.



Alat perekam aktivitas tidur  
(Dokumentasi milik Cleveland Medical Devices Ltd.)

## PENGOBATAN

### Prinsip Penatalaksanaan Sleep Apnea Obstruktif (OSA)

- Semua pasien disarankan untuk menurunkan berat badan. Perubahan gaya hidup dan sikap terhadap pengendalian berat badan sangat penting. Olahraga teratur juga disarankan.
- Hindari untuk mengonsumsi minuman beralkohol.

- Hentikan secara permanen pemakaian berbagai jenis obat tidur dan obat penenang.
- Semua pasien disarankan untuk menjalani terapi hidung CPAP pertama. Tidak ada pasien yang ditawarkan untuk menjalani operasi kecuali jika ada luka obstruktif besar pada tonsil atau polip hidung, bahkan sinusitis kronis dengan hipertrofi konka.
- Pembedahan diperlukan apabila pada terapi hidung CPAP atau kondisi mendengkur yang parah dengan PSG normal atau OSA ringan mengalami kegagalan.
- Operasi Multilevel merupakan standar baku dalam operasi hidung, velofaring, dan lidah.
- Penatalaksanaan pembedahan adalah apabila ada kegagalan pada terapi hidung CPAP atau ketidakpatuhan dari pasien.
- Pembedahan awalnya dilakukan pada jaringan lunak dari saluran napas bagian atas. Tujuannya adalah untuk memperkuat dan melebarkan/memperluas jalannya napas.
- Pembedahan pada kerangka oro-mandibula diterapkan bagi penderita *sleep apnea* tingkat parah, jika operasi pada jaringan lunak telah mengalami kegagalan.

## PENGOBATAN KHUSUS NON-BEDAH

### Terapi Medis

Infeksi dan alergi hidung atau sinus harus mendapatkan perawatan medis untuk membuka saluran napas pada hidung yang tersumbat.

### Terapi Hidung CPAP (Kontinu Tekanan Udara Positif)

Terapi ini ditujukan bagi pasien dengan sindrom *sleep apnea* tingkat menengah hingga tingkat parah. Sebuah uji coba terapi hidung CPAP dianjurkan. Dalam hal ini, pasien harus tidur memakai masker wajah/masker hidung yang dihubungkan dengan tabung bersifat fleksibel dan mesin kecil yang berfungsi menekan udara di sekitar, yang kemudian ditransfer ke dalam hidung pasien untuk membuka jalannya napas sehingga mengurangi aktivitas mendengkur dan meredakan sindrom *sleep apnea*. Hal ini menunjukkan hasil yang memuaskan, di mana lebih dari sepertiga pasien menjalani terapi CPAP dalam jangka panjang.



Terapi CPAP dengan masker Optilife  
(Dokumentasi milik Philips Respironics.)

## PENGOBATAN KHUSUS BEDAH

### Pembedahan Jaringan Lunak

Prinsip yang mendasar, yaitu pembedahan multi-level pada hidung, velofaring, atau orofaring, dan pangkal lidah. Tiga tahapan ini ditangani dengan menggunakan *coblator* untuk memperluas dan memperkuat saluran udara bagian atas. Tindakan pembedahan biasanya dilakukan setelah terapi hidung CPAP mengalami kegagalan, karena ada area obstruktif dengan pembesaran amandel, polip atau hipertrofi konka. Tujuan pembedahan adalah untuk memperluas dan memperkuat jalan udara pernapasan pada oro-naso hipo-faringeal. Adalah penting untuk membersihkan saluran udara hidung baik secara medis atau pembedahan. Sekarang, kita mengetahui bahwa operasi tingkat satu saja tidak seefektif **PEMBEDAHAN MULTI-LEVEL** seperti pembedahan pada hidung, langit-langit, dan pangkal lidah. Prinsip pembedahan pada langit-langit lunak adalah untuk memperkuat secara fisik dan melebarkan jalannya udara pernapasan orofaringeal sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan dengkur.

### • Koblasasi Dibantu Uvulo-Palatopharyngoplasty (CAUP) TEKNIK TERBARU

Selain operasi tradisional dengan diatermi radio frekuensi, yang menyebabkan kerusakan tambahan, edema, dan pembengkakan, teknologi baru seperti *Coblator* telah menjadi kemajuan besar sebagai alat bedah. Ada jaringan yang mengalami pembekuan yang disebut kerusakan kecil. Koblasasi dapat diterapkan pada langit-langit lunak sebagai CAUP atau penerapan dasar lidah untuk mengurangi ukuran pangkal lidah.

### Pembedahan Kerangka Tulang

#### • Kemajuan Bedah Rahang

Pada pasien dengan sindrom *sleep apnea* obstruktif tingkat parah, di mana tindakan operasi sebelumnya pada jaringan-jaringan lunak tidak berhasil, operasi radikal menunjukkan kemajuan pada rahang atas dan rahang bawah, merupakan metode pengobatan yang sangat sukses (Bi-maksilaris-Kemajuan Mandibula). Namun, hal ini termasuk radikal dan memiliki beberapa tingkat potensial morbiditas (berpotensi menyebabkan rasa sakit).

## KESIMPULAN

Mendengkur dan sindrom *sleep apnea* merupakan hal yang lazim terjadi pada masyarakat kita dan kesadaran terhadap kondisi tersebut terutama pada kondisi sindrom *sleep apnea* sebaiknya pasien segera mencari perawatan medis tahap awal. Mendengkur (*tidur ngorok*) pasti menyebarkan dan mengganggu karena berhubungan dengan tingkat stres yang parah pada sistem kardiovaskular dan membuat sistem menjadi gugup, jika pasien dikaitkan dengan sindrom *sleep apnea*. Mendengkur memang menyebarkan, tetapi dapat diobati dengan cara bedah atau non-bedah.