

# Berhenti memandu dan tidurlah 30 minit



**DR SUBHA**

**SHAH ALAM** - Saban hari apabila menyelak helaihan akhbar mahupun melayari platform media sosial pasti terpampang berita kemalangan jalan raya dan antara punca utama yang sering dinyatakan adalah microsleep, apa sebenarnya takrifan di sebalik istilah mikrosleep daripada segi perubatan?

Menurut Ketua Jabatan Otorinolaringologi, Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Sethu Thakachy Subha, microsleep merupakan keadaan atau episod tidur singkat tidak terkawal yang berlaku dalam tempoh beberapa saat ketika seseorang itu sedang melakukan sesuatu aktiviti contohnya memandu kenderaan.

“Microsleep merupakan satu kondisi perubatan (medical condition) dan antara simptom termasuklah renungan kosong, mata berkelip, menguap, tersenguk-senguk dan mata terpejam,” kata Subha kepada *Sinar Harian* di sini semalam.

Katanya lagi, terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan terjadinya microsleep, antaranya adalah gangguan tidur seperti apnea tidur obstruktif, gangguan pergerakan anggota badan berkala, hipersomnia dan narkolepsi serta gangguan sirkadian.

“Selain itu, pengambilan ubat-ubatan dengan kesan sampingan sedatif dan faktor gaya hidup seperti bekerja syif malam atau waktu bekerja panjang juga boleh menyebabkan berlakunya microsleep,” katanya lagi.

Tambah Subha, microsleep kebiasaannya terjadi dalam kalangan orang dewasa tanpa mengira jantina.

Subha berkata, sekiranya pemandu mengalami simptom microsleep terdapat beberapa langkah yang boleh diambil bagi mengelakkan kejadian tidak diingini.

“Apabila pemandu mengalami simptom seperti terlepas exit, tersasar daripada laluan, menguap berulang kali, tersenguk-senguk dan mata terasa berat, anda dinasihatkan untuk berhenti di lokasi selamat dan tidur untuk kira-kira 30 minit,” tegasnya sambil menambah adalah lebih baik untuk mempunyai teman berbual ketika memandu atau yang boleh mengambil alih pemanduan.