

Meninggal Saat Tidur: Wajib Tahu Penyebabnya

Tidur adalah kebutuhan utama bagi setiap orang. Selain mengonsumsi makanan yang bergizi tinggi dan melakukan olahraga teratur, tidur yang cukup adalah salah satu kunci untuk mempertahankan tubuh tetap sehat. Tetapi, tahukah Anda bahwa ketika Anda menutup mata dan masuk ke dalam kondisi tidur, Anda bisa saja tidak terbangun lagi untuk selamanya. Anda meninggal saat tidur.

Ketika Anda tidur, hampir seluruh bagian tubuh Anda ikut serta beristirahat. Tapi, sadarkah Anda bahwa terdapat organ-organ tubuh yang masih bekerja ketika Anda sedang terlelap.

Otak dan jantung adalah organ yang masih tetap bekerja selama Anda tidur. Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan terkait tidur, masih banyak misteri lainnya yang belum terjawab.

Misteri-misteri tersebut belum dapat diungkap oleh para ilmuwan modern.

Di samping misteri itu, terdapat pula beberapa hal yang mengejutkan ketika otak sadar Anda berhenti dan tubuh Anda mulai tertidur.

Hal mengejutkan tersebut termasuk kondisi orang-orang yang meninggal saat tidur.

Pada artikel ini, kami akan memberikan informasi terkait kondisi medis apa saja yang dapat menyebabkan seseorang meninggal saat tidur.

Penyebab Meninggal Saat Tidur

1. Henti Jantung Mendadak

Henti jantung mendadak pada umumnya terjadi akibat gangguan pada sistem listrik jantung Anda.

Jantung kita pada umumnya akan berdenyut sebanyak 60-100 kali per menit dalam irama teratur.

Apabila gangguan listrik jantung terjadi maka denyut jantung dapat meningkat atau lebih rendah dari nilai normal. Selain itu, denyut jantung bisa menjadi tidak teratur.

Kondisi gangguan listrik jantung yang mempengaruhi irama dan denyut jantung ini disebut sebagai aritmia.

Aritmia yang parah (aritmia mayor) dapat menyebabkan kematian seseorang hanya beberapa menit setelah kondisi ini terjadi.

Mengapa kondisi ini dapat menyebabkan seseorang meninggal saat tidur?



Pada dasarnya, kondisi gangguan irama dan denyut jantung akan menyebabkan penurunan aliran darah ke organ tubuh.

Termasuk berkurangnya aliran darah menuju otak. Otak akan mengalami kondisi kekurangan oksigen karena kurangnya aliran darah.

Kondisi ini akan berujung pada kematian sel otak beberapa menit kemudian.

Hal tersebut yang menyebabkan kematian saat tidur.

2. Meninggal Saat Tidur Karena Gas CO

Karbon monoksida (CO), adalah gas yang tidak berwarna dan tidak berbau.

Gas ini dapat menyebabkan kematian bila dihirup dan terlalu banyak masuk ke dalam paru-paru Anda.

Gas ini banyak ditemukan pada asap yang berasal dari mobil, perapian, kompor gas, tungku, dan bahkan genset listrik.

Gas ini hampir mustahil untuk dideteksi secara kasat mata kecuali dengan menggunakan detektor karbon monoksida.

Lalu, mengapa keracunan gas karbon monoksida dapat menyebabkan kejadian meninggal saat tidur??

Gas karbon monoksida merupakan gas memiliki tingkat ikatan kuat dengan hemoglobin dalam darah.

Pada kondisi normal, hemoglobin dalam darah akan berikatan dengan oksigen dan membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Pada kondisi keracunan karbon monoksida, gas CO lebih banyak berikatan dengan hemoglobin sehingga gas oksigen tersingkirkan.

Akibatnya tubuh akan kekurangan oksigen. Bila Anda sadar bahwa tubuh Anda mengalami kekurangan oksigen maka Anda akan mengalami gejala pusing, kelemahan otot, sakit kepala, atau sakit perut.

Tapi, ketika Anda tidur dan menghirup sejumlah besar karbon monoksida.

Anda dapat meninggal saat tidur bahkan sebelum Anda menyadari bahwa Anda telah memasukkan terlalu banyak zat karbon monoksida ini dalam tubuh Anda.

3. Infark Miokard (Serangan Jantung)

Serangan jantung adalah salah satu penyebab kematian terbesar di seluruh dunia. Kondisi ini juga dapat terjadi ketika Anda sedang tertidur pulas.



Tapi, sebagian besar pasien yang mengalami serangan jantung ketika tidur akan terbangun karena nyeri dada sebelah kiri yang mereka rasakan.

Nyeri ini terkadang muncul sebagai suatu perasaan yang paling menyakitkan sepanjang kehidupan orang-orang yang mengalami serangan jantung.

Sebagian kecil kasus, serangan jantung ini akan menyebabkan kejadian meninggal saat tidur.

Mengapa hal ini terjadi?

Kondisi serangan jantung pada dasarnya muncul karena sel otot jantung kekurangan suplai oksigen.

Suplai oksigen sel otot jantung ini pada kondisi normal diberikan oleh arteri atau pembuluh darah jantung (koroner).

Sumbatan pada pembuluh darah koroner akan menyebabkan sel otot kekurangan oksigen hingga kematian sel otot jantung.

Kondisi kematian sel inilah yang disebut infark sedangkan miokard sendiri adalah bahasa latin untuk otot jantung.

Serangan jantung butuh pertolongan medis segera karena merupakan kondisi gawat darurat.

Bagaimana Anda mendapatkan pertolongan medis segera bila Anda mengalami kondisi ini ketika tidur?

4. Aneurisma Serebral

Aneurisma serebral, juga dikenal sebagai aneurisma otak, pada dasarnya adalah titik lemah di dinding pembuluh darah di otak.

Aneurisma ini ibarat balon tipis pada dinding pembuluh darah yang juga terisi darah. Namun seiring berjalannya waktu, ketika darah dipompa oleh jantung melalui pembuluh darah arteri, ia terus melemah dan membengkak.

Jika tekanannya meningkat terlalu banyak, bisa terjadi robekan (pecah) atau dalam istilah medis disebut sebagai aneurisma.

Bagaimana kondisi ini dapat menyebabkan kematian saat tidur?

Ketika aneurisma pecah, pendarahan biasanya hanya berlangsung selama beberapa detik.

Tetapi darah akan membeku, menggumpal, dan menekan sel-sel otak lainnya.



Kondisi ini menyebabkan kerusakan pada sel-sel otak di sekitarnya dan dapat meningkatkan tekanan di dalam tengkorak.

Jika tekanan meningkat terlalu banyak, kondisi ini dapat dengan cepat berubah fatal.

Batang otak dapat tertekan, menghentikan proses pernapasan Anda dan berujung pada kematian.

5. Obstructive Sleep Apnea

Obstructive sleep apnea (OSA) adalah gangguan tidur di mana pasien berulang kali mengalami henti napas lalu memulai kembali proses pernapasan mereka selama tidur.

OSA sejauh ini adalah jenis sleep apnea yang paling umum dan ternyata kondisi ini juga merupakan alasan yang paling mungkin bahwa seseorang dapat meninggal saat tidur.

Jenis sleep apnea ini secara harfiah disebabkan oleh obstruksi yang menghalangi jalan napas.

Obstruksi atau sumbatan ini biasanya disebabkan oleh otot-otot tenggorokan yang kendur, meskipun otot dan lidah, uvula (anak tekak), amandel, dan bagian lunak pada langit-langit rongga mulut semuanya dapat berperan.

Diperkirakan bahwa sebanyak 22 juta orang Amerika menderita sleep apnea tetapi 80 persen kasus tidak terdiagnosis.

Hal ini menjadikannya sebagai "*silent killer*" sejati yang masih belum diketahui banyak orang.

Lalu mengapa OSA dapat menyebabkan seseorang meninggal saat tidur? Orang-orang yang mengalami OSA tentu saja akan mengalami penurunan kadar oksigen dalam darah secara tiba-tiba ketika mereka berhenti bernafas.

Dan jika mereka sudah berisiko terkena serangan jantung, stroke, atau gagal jantung, maka OSA bisa menjadi pemicu yang membuat kejadian henti jantung mendadak

Dalam kasus seperti ini, seperti yang telah disampaikan pula di atas kematian dapat terjadi sebelum korban bahkan memiliki kesempatan bangun.

Kesimpulan

Itulah beberapa kondisi medis yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami kematian saat tidur.



Kondisi-kondisi tersebut adalah bagian-bagian dari penyakit tidak menular.

Sebagian besar kondisi tersebut sebenarnya dapat dicegah dengan perbaikan pola hidup sehat dan olahraga teratur.

Pencegahan adalah hal yang paling penting dan harus kita lakukan dari sekarang.

Semoga hal-hal tersebut tidak terjadi pada diri Anda.

Referensi:

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obstructive-sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20352090>
2. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/brain-aneurysm/symptoms-causes/syc-20361483>
3. <https://www.livestrong.com/article/100268-heart-attack-symptoms-during-sleep/>
4. <https://www.cdc.gov/co/faqs.htm>
5. <http://www.sca-aware.org/sca-news/scientists-reveal-mystery-of-sudden-cardiac-death-during-sleep>

