

[NASIONAL](#) [ARTIKEL](#) [WILAYAH](#) [LUAR NEGARA](#) [HIBURAN](#) [SUKAN](#) [BISNES](#) [PENDIDIKAN](#) [SAINS](#) [REKREASI](#) [GAYA HIDUP](#)

[VIDEO](#)



[LAMAN UTAMA](#) | [ARKIB BERITA](#) | [JOM IKLAN](#)

[ENGLISH VERSION](#)

[CARI](#)

E-PAPER



KOMUNITI

Waktu Solat

Laporan Cuaca

BERITA

Berita Utama

Dalam Negeri

Wilayah

Laporan Khas

Parlimen

Politik

Luar Negara

Sukan

Jenayah

KOLUMNIS



GAYA HIDUP

Agama

Keluarga

Hiburan

Rancangan TV

Feminin

Pendidikan

Sains & Teknologi

Agrobiz

Kesehatan

Rekreasi

Polis & Tentera

Sastera

ARTIKEL

Rencana

Cuit

Selak

KESIHATAN

ARKIB : 26/05/2009



Demensia boleh dielak

Oleh NOOR FAZRINA KAMAL

"APA nama kamu tadi?" soal moyang Aizat kepadanya. Seingat Aizat sudah lebih 10 kali moyangnya bertanya soalan yang sama pada hari itu. Reaksinya seolah-olah baru bertemu dengan cicitnya walaupun Aizat sebenarnya sudah seminggu menghabiskan cuti sekolahnya di kampung.

SEBAHAGIAN daripada kita tentu pernah mengalami pengalaman yang sama seperti Aizat. Anak cucu kita sebenarnya amat bertuah kerana masih mempunyai moyang yang mampu berinteraksi dengan cicit masing-masing.

Tetapi tidak semua cicit mahupun cucu menganggap moyang istimewa pada mereka sekiranya moyang tersebut mula berkelakuan tidak seperti orang dewasa lain.

Malah pada situasi yang lebih teruk moyang tidak boleh lagi menguruskan diri sehingga menyebabkan ahli keluarga menjauhi mereka.

Sebagai anak, cucu mahupun cicit yang bertanggung jawab, anda perlu mengetahui bahawa emak, nenek atau moyang telah menunjukkan simptom penyakit demensia atau mungkin dalam bahasa mudahnya nyanyuk.

Pakar neurologi dari Pusat Pakar Alpha, Dr. Lee Moon Keen berkata, demensia berlaku disebabkan perubahan dalam fungsi otak. Malah terma demensia itu sebenarnya berasal daripada perkataan Latin yang bermaksud tanpa minda.

Penyakit ini bersifat progresif iaitu semakin lama semakin teruk jika tidak diberi rawatan pada peringkat awal. Ia biasanya dialami oleh golongan usia 65 tahun ke atas.

"Demensia berlaku apabila keupayaan dalam otak semakin berkurangan. Apabila keupayaan merosot di mana otak tidak mampu membuang kimia yang dinamakan *cellular junk*. Dalam *cellular junk* ini mengandungi sejenis protein yang dinamakan *amyloid*, bila *cellular junk* ini tidak dibuang, ia akan menyebabkan demensia," jelasnya.

Dr. Moon Keen berkata, ada lima punca yang kerap dilaporkan apabila terjadinya demensia pada seseorang. Pertama adalah disebabkan faktor usia - semakin bertambah usia, semakin kurang fungsi penggunaan otak.

"Punca kedua berkaitan dengan saluran vaskular di mana apabila saluran darah semakin sempit, oksigen yang dibawa ke otak berkurangan. Individu yang mempunyai kolesterol yang tinggi, kuat merokok, darah tinggi dan diabetes juga berisiko untuk mengalami demensia menerusi punca ini," jelasnya.

Ketiganya, mungkin disebabkan oleh trauma kecederaan yang menyebabkan kesan kepada kualiti sel otak.

"Contohnya boleh dilihat kepada ahli sukan tinju dan mereka yang kerap melakukan aktiviti sukan lasak dan berisiko tinggi. Punca keempat pula adalah kerana jangkitan kuman seperti HIV dan yang terakhir kerana *hydrocephalus* iaitu kandungan air yang banyak pada otak," ujarnya.

Dr. Lee menambah, demensia memang berisiko pada mereka yang berusia 65 tahun ke atas namun peratusan adalah paling tinggi pengidapnya ialah pada usia 85 tahun.

"Alzheimer adalah satu jenis penyakit dementia yang paling kerap terjadi di kalangan warga tua," tambahnya.

Akan tetapi menurut Dr. Lee, warga emas yang mengamalkan cara hidup sihat boleh mengelakkan dari terkena penyakit ini.

"Pepatah Inggeris ada menyatakan *use it or loose it*, sama seperti otak, jika kita tidak gunakannya dengan berfikir dan berinteraksi maka kita akan kehilangan fungsinya.

"Jika seorang pesara misalnya tidak perlu lagi memikirkan hal kerja tetapi dia perlu pastikan dirinya hidup dalam suasana yang bermakna. Banyak aktiviti boleh dilakukan seperti senaman yang terbukti mampu membekal oksigen ke otak sekali gus merangsang keupayaan berfikir," jelasnya.



demensia memang berisiko pada mereka yang berusia 65 tahun ke atas namun peratusan paling tinggi pengidapnya ialah pada usia 85 tahun. - Gambar hiasan

Waktu Solat Kuala Lumpur

Subuh 5:53
Zohor 1:19
Asar 4:32
Maghrib 7:24
Isyak 8:35

[Klik untuk waktu solat kawasan lain](#)

IKLAN@UTUSAN



IKLAN@UTUSAN

BANCIAN

Isu saman ekor terus-menerus mencetuskan kontroversi. Ia menjadi isu hangat kerana:

- Saman ekor tidak adil
- Kelemahan PDRM dan JPJ
- Pemandu "tak makan saman"
- Undang-undang yang lemah
- Prasarana jalan tidak cukup

Keputusan

Undi

IKLAN@UTUSAN

Kumpulan Utusan | Hubungi Kami | Jom Iklan | Terma & Syarat
© UTUSAN MELAYU (M) BERHAD, 46M, Jalan Lima Off Jalan Chan Sow Lin, 55200 Kuala Lumpur.