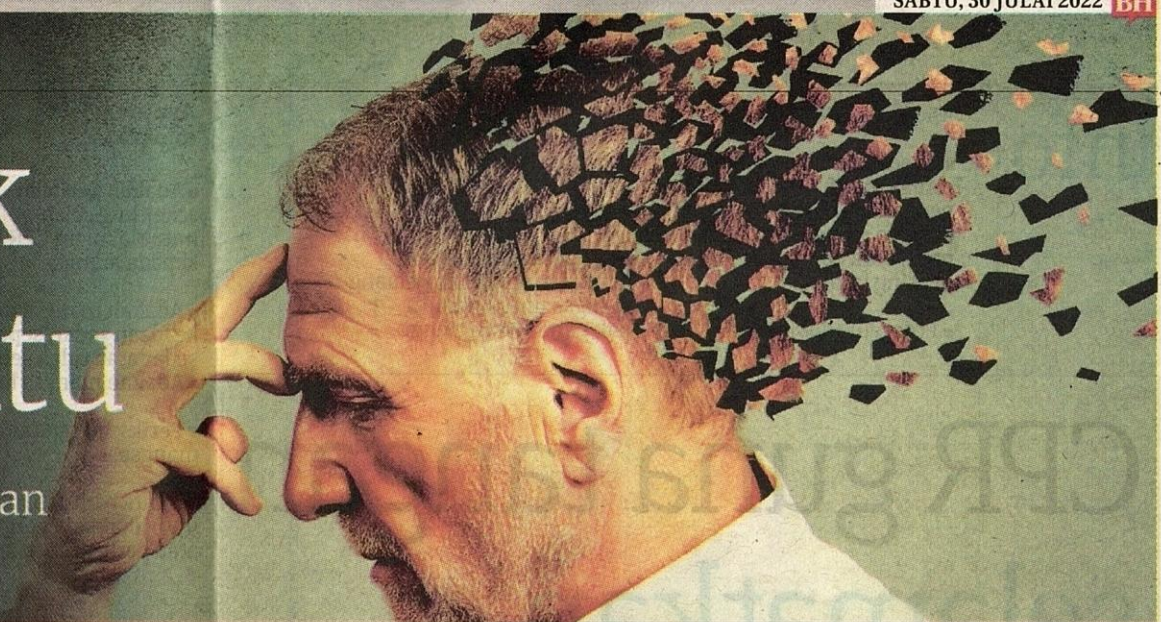


Elak nyanyuk sebelum waktu

Demensia boleh dicegah dengan rawatan awal dan amalkan gaya hidup sihat



Oleh Dr Mohd Fairuz Ali dan Dr Aznida Firzah Abdul Aziz
bhnews@bh.com.my



Penulis adalah Pakar Perunding Perubatan Keluarga Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM)

Nyanyuk atau demensia sering kali dikaitkan dengan golongan warga emas dan menjadi lumrah, di mana jika umur meningkat ke usia lanjut mungkin ada kalangan mereka yang mendapat penyakit itu.

Namun, tidak semua orang lanjut usia akan menjadi nyanyuk meskipun sudah melepasi usia 90 tahun masih mampu bergerak cergas dan berfikiran cerdas contohnya bekas Perdana Menteri, Tun Dr Mahathir Mohamad yang sebelum ini memimpin negara.

Istilah nyanyuk sendiri membawa persepsi dan

sihat seperti kegemukan, hipertensi, kencing manis, tahap kolesterol tinggi, merokok dan pengambilan alkohol.

Faktor risiko itu juga boleh menyebabkan seseorang mengalami strok atau angin ahmar yang secara langsung boleh mengakibatkan demensia tidak kira pada usia lanjut atau ketika umur muda.

Amalkan gaya hidup sihat

Ramai yang mendapat rawatan untuk penyakit kronik itu di klinik atau hospital lebih menyedari mengenai komplikasi kardiovaskular penyakit berkenaan seperti strok dan penyakit jantung, namun mereka tidak sedar mengenai kaitannya penyakit terbabit adalah demensia.

Mengikut kajian kira-kira 40 peratus kes nyanyuk boleh dicegah dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan pengawalan penyakit kronik di atas.

Kajian dijalankan dalam kalangan warga emas yang mendapat rawatan

Ini mengakibatkan kadar pengesanan atau diagnosis penyakit demensia adalah masih rendah dan hanya dikenal pasti pada tahap lewat, iaitu ketika sudah menyebabkan kemudaratan dan komplikasi kepada individu yang mengalaminya.

Contoh kemudaratan yang sering kali dilaporkan seperti kes warga emas yang sesat dan hilang dari rumah atau memandu dalam keadaan berbahaya sehingga mengakibatkan kemalangan.

Pengesanan awal penyakit ini, sebaliknya memberikan implikasi positif kepada pesakit dan penjaga atau ahli keluarga mereka. Kesedaran awal mengenai masalah yang berhubung kait dengan nyanyuk memberikan peluang kepada pesakit untuk:

1 Memilih dan mengamalkan gaya hidup lebih sihat bagi mencegah

serta melambatkan proses komplikasi demensia daripada menjadi teruk.

2 Mendapatkan rawatan perubatan dan khidmat nasihat kesihatan dari doktor dan pengamal perubatan yang lain tentang gejala demensia dan komplikasinya.

3 Membuat perancangan awal mengenai penjagaan kesihatan mereka ('advanced directives') contohnya 'keputusan untuk ditiadakan', pendermaan organ sebagai contoh, dan urusan wasiat atau harta pusaka, kebolehan memandu kenderaan secara selamat misalnya.

4 Mengenal pasti kumpulan sokongan ahli keluarga dan khidmat swasta yang dapat membantu dalam penjagaan dan aktiviti harian bila diperlukan.

5 Perbincangan dengan ahli kelu-

tanggapan negatif daripada masyarakat. Ramai dalam kalangan mereka tidak tahu risiko menjadi nyanyuk dan bagaimana untuk kita mencegahnya.

Perkara ini penting kerana buat masa ini, rawatan utama untuk demensia adalah melalui pencegahan dan pengesanan pada peringkat awal supaya tidak termasuk dalam kelompok insan nyanyuk.

Umum mengetahui nyanyuk dikaitkan dengan usia lanjut dan faktor keturunan atau genetik. Bilangan warga emas dianggarkan menghidap demensia di negara ini dijangka mencecah 590,000 menjelang 2050.

Antara faktor lain menyumbang kepada peningkatan risiko menghidap demensia dan tidak diketahui ramai, ia adalah penyakit kronik yang berkait dengan amalan cara hidup kurang

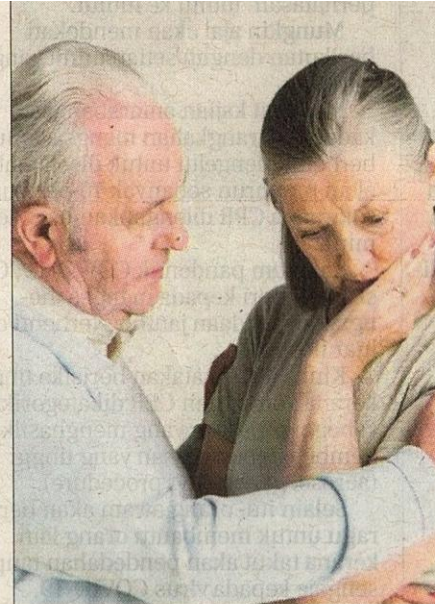
untuk penyakit kronik di Klinik Primer PPUKM, tahun lalu mendapati kesedaran mengenai demensia masih rendah walaupun mereka mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit itu.

Majoriti daripada mereka kurang peka mengenai simptom nyanyuk dan tidak pernah berbincang dengan doktor yang merawat mereka mengenai gejala dan tanda awalnya.

Mereka beranggapan demensia adalah keadaan lumrah dihadapi apabila meningkat pada usia lanjut dan mungkin tidak perlu dilaporkan kepada doktor.

Ramai simpan masalah nyanyuk

Demensia juga membawa stigma negatif dalam masyarakat membuatkan seorang lebih cenderung menyembunyikan masalah dialaminya kepada umum.



Jarga terdekat amat penting untuk mengelakkan konflik keluarga jika status pesakit tidak diketahui mengakibatkan kesahihan keputusan diambil oleh pesakit.

Gejala nyanyuk atau demensia

Gejala atau tanda demensia bukan hanya membabitkan masalah ingatan dan pemikiran di mana mereka akan mengulangi pertanyaan soalan yang sama, lupa temujanji atau nama kawan dan ahli keluarga.

Ia juga boleh mengakibatkan seorang mempunyai masalah menumpukan perhatian dan menyelesaikan sesuatu pekerjaan mengambil masa yang lama dari kebiasaan.

Demensia juga boleh menyebabkan masalah emosi dan perubahan kepada watak seseorang. Individu mengalami pada peringkat akhir juga boleh bertindak agresif dan menimbulkan konflik dan pergaduhan kepada keluarga dan penjaga terdekat.

Perkara ini dapat dielakkan dan dapat ditangani dengan lebih baik jika kesedaran mengenai gejala demensia ini dapat dipertingkatkan dalam kalangan masyarakat terutamanya individu yang ada risiko kepada demensia.

Mereka yang mempunyai penyakit kronik seperti darah tinggi, kencing manis dan sebagainya digalakkan melaporkan gejala demensia pada peringkat awal kepada doktor semasa menerima rawatan agar dapat mengawal risiko penyakit itu dengan mengambil langkah tertentu dan menganganinya pada peringkat awal.

info

Tanda nyanyuk



Sukar mencari perkataan ketika bercakap



Ingatan jangka pendek berkurang



Sukar memahami cerita



Sukar menerima perubahan seperti jadual harian atau persekitaran



Lakukan perbuatan berulang.



Tempat biasa dikunjungi dirasakan asing



Hilang deria arah



Masih boleh ingat peristiwa berlaku 15 tahun lalu



Tanya soalan dan cerita sama berulang kali



Murung, cepat marah dan kecewa



Hilang minat pada hobi tertentu. Kadangkala seperti tiada perasaan.



Keliru mengingati orang dikenali