

# Demensia punca kematian ke-7 tertinggi

825,000 rakyat Malaysia dijangka didiagnosis hilang ingatan menjelang 2050

**Menurut** Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), sebanyak 10 juta kes demensia baharu didiagnosis setiap tahun.

Lebih daripada 55 juta individu di seluruh dunia hidup dengan satu jenis demensia dan ia adalah punca kematian ketujuh tertinggi antara semua penyakit.

Menurut Yayasan Penyakit Alzheimer Malaysia (ADFM), pada tahun 2020, mendapati 204,000 hingga 264,000 orang dewasa mengalami demensia di negara ini.

Jumlah itu akan meningkat kepada 637,500 ke 825,000 orang menjelang 2050.

Pada pelancaran Garis Panduan Amalan Klinikal Pengurusan Demensia dan Skizofrenia diadakan ketika perasmian Persidangan Psikologi Perubatan Malaysia 2022, dikejutkan berita bekas Perdana Menteri Malaysia,

otak yang traumatik, gaya hidup tidak aktif, pengasingan sosial, gangguan pendengaran di pertengahan umur, tahap pendidikan yang rendah serta pencemaran udara.

Lebih banyak faktor risiko seseorang itu ada, lebih tinggi risiko mereka untuk mendapat demensia," jelas Dr Teh.

Terdapat banyak tanda-tanda dan gejala demensia. Gejala pada peringkat awal mungkin berbeza untuk jenis penyakit berlainan. Persatuan Penyakit Alzheimer Antarabangsa (ADI) menyenaraikan 10 tanda amaran demensia, yang juga tanda dan gejala awal demensia iaitu:

- Hilang ingatan
- Kesukaran melaksanakan tugas-tugas biasa

nasihat profesional mengenai pelan rawatan.

"Setiap warga demensia unik dan pendekatannya harus dibuat secara individu. Prinsip asas penjagaan termasuk memahami corak penyakit dan masalah atau kesukaran hadapi, menyediakan persekitaran selesa, memaksimumkan kekuatan dan meminimumkan kelemahannya akibat kemerostan kognitif," katanya.

## Mengurangkan risiko

Di Malaysia, sistem sokongan pascadiagnosis untuk warga demensia dan penjaga tidak mencukupi. Lebih ramai pengamal kesihatan profesional dan sukarelawan diperlukan untuk menyokong warga demensia selepas

*Ketiga*, percaya ia boleh membantu doktor muda mengenali dan mendiagnosis demensia dengan lebih mudah.

Garis panduan ini juga menekankan kepentingan rawatan secara bukan ubat untuk warga demensia seperti terapi rangsangan kognitif.

"Ini bidang yang kita masih kekurangan dengan pengamal kesihatan yang terlatih. Rawatan secara bukan ubat harus menjadi tunjang utama untuk penjagaan demensia, justeru perlu terus memperkukuhkan pendekatan ini," katanya.

Antara langkah penting mengurangkan risiko demensia ialah dengan kawalan yang baik terhadap faktor risiko kardiovaskular seperti kencing manis dan tekanan darah tinggi.

Mengekalkan gaya hidup sihat seperti kerap bersenam, mengurangkan pengambilan alkohol dan berhenti



Dr Teh Hoon Lang

Dapatkan diagnosis awal dan nasihat profesional

Tun Abdullah Ahmad Badawi, mengalami demensia.

Dikenali sebagai Pak Lah, beliau kini tidak lagi mengenali ahli keluarganya.

Pengurusan penjagaan adalah cabaran utama untuk penghidap demensia, yang mana memerlukan Tun Jeanne Abdullah memberi penjagaan menyeluruh sepanjang masa.

### Demensia secara terperinci

Pakar Perunding Geriatrik Pusat Perubatan Sunway, Dr Teh Hoon Lang, berkongsi bahawa demensia adalah istilah umum untuk keadaan berlakunya kemerosotan dalam fungsi kognitif yang agak ketara sehingga menjejaskan aktiviti harian.

Demensia istilah kolektif manakala penyakit Alzheimer pula adalah penyakit otak yang menyebabkan demensia, dan penyebab demensia yang paling lazim dijumpai.

“Terdapat banyak faktor yang dikaitkan dengan peningkatan risiko demensia. Faktor ini boleh dibahagikan kepada faktor risiko boleh diubah suai dan yang tidak boleh diubah suai.

Faktor risiko tidak boleh diubah suai termasuk usia lanjut, wanita dan faktor genetik. Terdapat jenis demensia tertentu yang berkaitan dengan genetik, bagaimanapun ia bukan bermaksud seseorang yang mempunyai gen itu akan mengalami demensia.

“Selain itu, faktor risiko yang boleh diubah suai termasuk kencing manis, tekanan darah tinggi, obesiti, pengambilan alkohol berlebihan, merokok, kemurungan, kecederaan

- Masalah dengan penggunaan bahasa
- Kekeliruan terhadap masa dan tempat
- Sukar menilai atau membuat keputusan dengan betul
- Sukar menjejaki sesuatu
- Tersalah letak barang
- Perubahan emosi dan tingkah laku
- Susah untuk memahami maklumat visual dan ruang
- Menarik diri daripada kerja atau aktiviti sosial

### Diagnosis dan rawatan

Tiada ujian khas boleh dilakukan untuk mendiagnosis demensia. Sebaliknya, demensia didiagnosis berdasarkan ciri-ciri klinikal yang memerlukan doktor mendapatkan sejarah kesihatan daripada pesakit dan penjaga secara terperinci, melakukan pemeriksaan fizikal, penilaian kognitif, penilaian fungsi, menjalankan beberapa ujian darah dan pengimejan otak.

“Walaupun kini, masih tiada ubat boleh menyembuhkan demensia, terdapat pelbagai langkah boleh dapat memperlahankan perkembangan penyakit ini agar pesakit dan penjaga boleh menikmati kualiti hidup lebih baik,” katanya.

Ada ubat dan bukan ubat untuk demensia, selain kawalan baik terhadap penyakit komorbiditi serta mendapatkan vaksinasi tetap terhadap penyakit berjangkit juga penting untuk melindungi mereka berdepan kesihatan merudum sekiranya dijangkiti.

“Perkara paling penting penagannya ialah mendapatkan diagnosis awal dan

didiagnosis.

Satu rangkaian sistem sokongan demensia perlu diwujudkan di antara badan bukan kerajaan (NGO), kemudahan kesihatan kerajaan dan swasta.

Dr Teh yang juga salah seorang pengarang *Garis Panduan Amalan Klinikal Pengurusan Demensia Edisi*

merokok untuk mengekalkan kesihatan otak.

“Anda boleh membina simpanan kognitif pada usia muda dan pastikan otak kekal aktif, walaupun selepas bersara. Juga boleh mempelajari kemahiran atau hobi baharu dan membabitkan interaksi sosial,” nasihatnya.

profesional mengenai pelan rawatan demensia. (Foto ihsan Pusat Perubatan Sunway)

