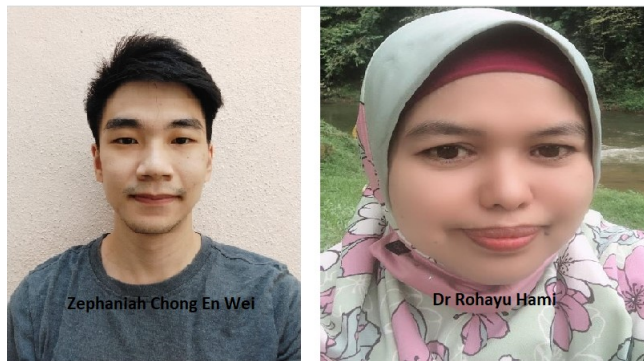


Demensia

[f Share on Facebook](#) [🐦 Tweet on Twitter](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 22 NOVEMBER 2021



Zephaniah Chong En Wei dan Rohayu Hami

Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia, Bertam, 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang

Mengikut laporan penyelidikan pada tahun 2020, kelaziman penyakit Demensia di antara warga Malaysia yang berumur 60 tahun dan ke atas dikatakan berada pada kadar 8.5%. Ia dijangkakan bilangan warga emas yang terjejas akan berganda setiap 20 tahun. Lebih mengejutkan, penyelidikan mendapati bahawa kebanyakan warganegara Malaysia mempunyai salah faham terhadap simptom-simptom Demensia yang ia merupai sebahagian daripada proses penuaan. Oleh demikian, mereka tidak merasa keperluan untuk mendapatkan nasihat perubatan yang menjadi punca utama kes-kes yang tidak dikesan.

Dengan hasil penyelidikan diatas, ia tidak boleh dinafikan bahawa masalah Demensia di negara tercinta kita semakin teruk dan akan menjadi lebih parah jika langkah-langkah pencegahan tidak diambil. Persoalannya, apa itu Demensia? Bagaimana kita boleh mencegah masalah ini?

Demensia adalah istilah kolektif yang diguna untuk menggambarkan simptom-simptom kemerosotan kognitif. Walaupun kemungkinan Demensia bertambah dengan peningkatan umur, ia BUKAN sebahagian daripada proses penuaan yang

biasa. Seseorang individu perlu menghadapi gangguan pada sekurang-kurangnya dua bidang kognitif berikut untuk didiagnosis sebagai Demensia:

- Memori
- Pertuturan dan komunikasi
- Fokus dan tumpuan
- Pertimbangan dan kemampuan untuk membuat keputusan
- Persepsi visual (termasuk masalah mengesan pergerakan, membezakan warna atau mengalami halusinasi)

Pencegahan penyakit Demensia sangat penting, pencegahan primari adalah untuk mengurangkan faktor risiko yang boleh diubah. Terdapat banyak bukti yang menunjukkan risiko menghadapi Demensia boleh dikurangkan dengan pengubahsuaian gaya hidup. Antara strategi pengubahsuaian gaya hidup yang boleh digunakan adalah untuk melakukan senaman fizikal dan mental di pertengahan hidup sehingga akhir hidup. Selain itu, diet rendah lemak, makan lebih buah dan sayur-sayuran, penambahan aktiviti sosial, berhenti merokok dan mengelakkan kecederaan merupakan langkah-langkah positif untuk mengurangkan risiko Demensia.

Tujuan pencegahan sekunder dalam penyakit Demensia adalah untuk mengesan penyakit tersebut pada tahap awal supaya rawatan awal boleh dijalankan. Beberapa contoh saringan yang dilakukan di hospital adalah melalui pemeriksaan fizikal, neurologi and kognitif. Pemeriksaan begini boleh dilakukan setiap tahun selepas usia 60. Jika simptom-simpom Demensia mula dilihat, penimejan otak dan MRI boleh dilakukan di hospital.

Masalah utama yang dihadapi oleh penhidap penyakit Dementia adalah kemerosotan kualiti hidup. Pencegahan tertier boleh meningkat kualiti hidup penghidap Demensia dan menolong mereka belajar hidup dengan simptom-simptom dementia. "Cognitive Behavioural Therapy" atau terapi tingkah laku kognitif berguna untuk membantu penyesuaian hidup selepas diagnosis awal. Selain itu pengubahsuaian persekitaran mensasarkan intervensi kepada persekitaran dan bukan kepada pesakit. Persekitaran yang ideal untuk pesakit demensia adalah persekitaran yang tidak tertekan, konsisten dan senang dikenai.

Dengan kekurangan kesedaran tentang penyakit Demensia dan kenaikan bilangan kes-kes dalam kalangan warga emas Malaysia, masalah ini berkemungkinan besar akan membawakan kemudaratan kepada banyak keluarga tanpa kira bangsa atau status ekonomi. Lebih-lebih lagi penyakit Demensia tidak dapat dipulihkan,

pencegahan memainkan peranan yang besar dalam memastikan masa depan warga emas kita.