

Enam tip untuk warga emas 100 tahun

Kuala Lumpur: Terdapat enam 'rahsia' boleh diamalkan warga emas berusia lebih 100 tahun untuk kekal bertenaga merangkumi kesihatan fizikal dan mental.

Felo Klinikal Geriatrik dan Pakar Perubatan Dalam Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Zahira Zohari berkata, tip pertama ialah kekal aktif dengan melakukan senaman bersesuaian tahap kesihatan warga emas seperti berjalan dan pergerakan ringan.

Menurutnya, tip kedua adalah mengambil nutrisi seimbang dalam pemakanan yang lengkap dengan mineral, vitamin, serat dan protein untuk kesihatan, te-

naga serta kualiti kehidupan lebih baik.

"Faktor usia dan perubahan fisiologi dan tubuh warga emas menyebabkan selera makan mereka semakin berkurangan.

"Sekiranya keadaan ini berterusan boleh mengakibatkan kekurangan zat makanan dan seterusnya kesihatan merosot," katanya.

Katanya, tip seterusnya memastikan warga emas kekal terhidrat dan mengambil air minuman secukupnya sepanjang hari.

"Peningkatan usia menyebabkan tahap sensasi rasa haus warga emas berkurangan dan itu membuatkan mereka tidak minum air.

"Sekiranya keadaan ini

berlanjutan menyebabkan warga emas dehidrasi dan kesannya tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik," katanya.

Dr Zahira berkata, tip keempat ialah melakukan pemeriksaan kesihatan yang kerap untuk pemantauan.

"Adakalanya warga emas berusia lebih 100 tahun ini tidak menghidap penyakit kronik kerana amalan kesihatan yang baik membantu mereka panjang umur.

"Tetapi masalah yang biasa mereka hidapi ialah kemerosotan penglihatan dan pendengaran.

"Fungsi tahap daya pemikiran juga perlu diberikan perhatian untuk mengesan sama ada mereka

mempunyai masalah dimensia atau sebaliknya.

"Selain itu kesihatan tulang turut perlu diberikan penekanan kerana selalu terabai," katanya.

Tambahnya, tip kelima adalah aspek kesihatan mental yang perlu dijaga sebaiknya kerana ia sama penting dengan kesihatan fizikal.

"Ada warga emas gembira dengan usianya melebihi 100 tahun kerana mempunyai keluarga yang menjaganya dan ini membuatkan mereka lebih sihat," katanya.

Katanya lagi, tip terakhir adalah pembabitan sosial yang mana keluarga perlu sentiasa ada bersama menjaga warga emas.