

Oleh Nurul Hidayah
Bahaudin
nurul.hidayah@hmetro.com.my

SINDROM KEMEROSOTAN FUNGSI KOGNITIF

Dementia boleh 'serang' belia

Serdang

Penyakit dementia lazimnya dikaitkan dengan warga emas berusia 60 tahun ke atas, namun tidak mustahil penyakit itu boleh dialami golongan belia.

Pensyarah Perubatan dan Pakar Psikiatri, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Nur Hafidah Ishak berkata, dementia adalah satu sindrom membabitkan kemerosotan fungsi kognitif yang melangkaui tahap normal penuaan.

Menurutnya, dementia bukan satu penyakit tunggal tetapi satu kumpulan gejala yang mungkin disebabkan oleh pelbagai penyakit atau keadaan.

"Usia tua adalah risiko utama penyebab dementia. Risiko dementia meningkat dengan peningkatan umur terutama selepas berusia 65 tahun ke atas.

"Terdapat faktor lain yang boleh mendorong kepada dementia termasuk genetik, penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson, masalah

vaskular dan strok senyap.

"Selain itu, dementia boleh berlaku disebabkan gaya hidup tidak sihat, kurang rangsangan mental dan sosial, kurang rangsangan kognitif, peningkatan tekanan psikologi, kemurungan, gangguan tidur serta sistem imun dan kecederaan otak atau trauma kepala," katanya ketika ditemui di sini, baru-baru ini.

Beliau yang juga Ketua Laboratori Gerontologi Perubatan dan Geronteknologi, Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing) UPM berkata, kebanyakan pesakit dementia terdiri daripada golongan yang berpendapatan rendah serta suri rumah.

Bagaimanapun, katanya, gaya hidup seseorang boleh mendorongnya terdedah dengan dementia meskipun belum mencecah usia 65 tahun atau berkerja dalam bidang profesional.

"Bekerja dalam situasi penuh tekanan, ketidakseimbangan antara kerja dan kehidupan, kurang aktiviti fizikal serta tabiat tidak sihat seperti pemakanan tidak seimbang dan merokok boleh meningkatkan risiko demensia termasuk dalam kalangan golongan profesional.

"Kemerosotan kognitif mungkin berlaku dengan lebih cepat selepas persaraan sekiranya individu tidak kekal aktif secara mental atau sosial.

"Tanpa mengira profesion, usia dan kecenderungan genetik seperti gen APOE-e4, ia adalah kekal sebagai faktor risiko signifikan kepada mana-mana individu," katanya.

Sementara itu, Pakar Perubatan Neurologi Jabatan Neurologi Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM, Prof Madya Dr Liyana Najwa Inche Mat berkata, terdapat kes diterima pi-

haknya membabitkan pesakit berusia 40-an yang mengalami dementia.

"Bagi kes ini, pesakit mengalami beberapa siri angin ahmar yang menyebabkannya disahkan dementia.

"Selain itu, ada juga kes yang kami terima membabitkan golongan profesional iaitu pensyarah yang mengalami dementia selepas beberapa tahun bersara," katanya.

Dr Liyana berkata, individu yang mengalami simptom awal dementia perlu terus merujuk kepada pakar bagi membolehkan rawatan dilakukan di peringkat awal.

"Apabila memasuki usia 40 tahun ke atas, pemeriksaan berkala perlu dilakukan bagi mengetahui sekiranya ada penyakit kronik seperti kencing manis dan darah tinggi yang boleh menyebabkan dementia.



"Terdapat faktor lain yang boleh mendorong kepada dementia termasuk genetik, penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson, masalah vaskular dan strok senyap"

Dr Nur Hafidah

"Bagi individu yang kuat bekerja, jangan terlalu ter tekan akibat bebanan kerja. Majikan juga dinasihatkan supaya tidak memberi tekanan kepada pekerja.

"Pastikan kita bersenam sekurang-kurangnya dua hingga tiga kali seminggu, cari hobi dan tidak bekerja sepanjang masa. Selepas bersara, pastikan kita masih kekal aktif bagi mengelak dementia," katanya.