



Sihat meniti usia emas dengan 10 langkah

MALAYSIA bakal memegang status negara tua menjelang tahun 2030. Unjuran **Jabatan Perangkaan Malaysia** menunjukkan 15.3 peratus daripada keseluruhan jumlah penduduk bakal berusia 60 tahun dan ke atas.

Bagi suku pertama 2021, dari sejumlah penduduk Malaysia seramai 32.75 juta, komposisi penduduk berusia 65 tahun dan ke atas telah meningkat daripada 2.26 juta kepada 2.37 juta dalam tempoh sama.

Menurut pemerhatian pakar, pencapaian jangka hidup yang panjang disumbang oleh pelbagai faktor antaranya hasil pembangunan dan kemajuan teknologi perubatan serta amalan gaya hidup sihat. Namun, peningkatan ketara penyakit tidak berjangkit berada pada tahap yang membimbangkan. Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan (2019) menunjukkan prevalens diabetes, hipertensi dan hiperkolesterol dalam kalangan warga emas adalah melebihi 50 peratus dari kelompok individu dewasa.

Secara biologinya, proses penuaan adalah satu perkara semula jadi dan universal. Bermula sejurus selepas kelahiran, perubahan tubuh badan manusia yang unik berlaku secara berterusan dari aspek fizikal dan psikologikal.

Pertumbuhan sel yang bermula secara pantas menjadi semakin perlahan, berhenti bertambah dan semakin berubah yang akhirnya akan menyebabkan fungsi sel-sel tersebut terganggu.

Dalam keadaan ini, pelbagai implikasi klinikal mula menunjukkan kesan yang signifikan seperti hipertensi atau darah tinggi, diabetes, serangan jantung dan sebagainya. Sementara, kadar penuaan adalah berbeza mengikut faktor genetik dan boleh dipengaruhi oleh gaya hidup di usia muda.

Penuaan sihat ditakrifkan sebagai proses membentuk dan mengawal fungsi badan kekal di tahap yang baik agar mampu untuk berdikari dan menguruskan diri sendiri.

Justeru, terdapat beberapa langkah mudah yang boleh diamalkan agar tahap kesihatan yang optimal dapat dikekalkan dalam meniti usia emas.

1 Makan secara sihat

Penuaan merubah corak pemakanan dan melambatkan proses metabolisme tubuh badan. Justeru, pemilihan makanan yang betul dan sihat adalah penting kerana makanan adalah sumber tenaga. Makanan tinggi serat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan diperlukan untuk sistem pencernaan yang sempurna.

Makanan yang tinggi gula, karbohidrat, dan lemak tidak sihat perlu dielakkan kerana boleh menyebabkan lemak terkumpul dan menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan. Minum air yang cukup iaitu sekurang-kurangnya 6 hingga 8 gelas sehari untuk mengelakkan dehidrasi kecuali pesakit buah pinggang yang perlu mengikut, amalan yang disarankan oleh doktor. Pengambilan susu boleh membantu meningkatkan sumber zat besi dan kalsium yang penting untuk tulang dan saraf.

2 Kekal aktif

Lakukan aktiviti fizikal seperti berjalan atau brisk walk, dan senaman ringan seperti tai-chi. Ia membantu kita kekal cergas, serta memelihara fungsi sistem tulang dan otot. Di samping itu, pengaliran darah menjadi lancar dan ia dapat meningkatkan lagi keberkesanan sistem tubuh yang lain.

3 Lakukan Saringan Kesihatan

Jalani saringan kesihatan secara berkala di mana-mana fasiliti kesihatan berdaftar sebagai langkah pencegahan. Patuhi temujanji kesihatan dan rawatan untuk pemantauan bagi memastikan masalah kesihatan adalah terkawal dan komplikasi lain dapat dielakkan.

4 Dapatkan pertolongan

Minta pertolongan atau bantuan untuk tugas atau aktiviti harian untuk mencegah risiko kemalangan dan kecederaan.

5 Bersosial

Berkomunikasi dan melakukan aktiviti bersama keluarga, dan rakan taulan dapat membantu mengatasi penuaan dengan lebih baik. Libatkan diri dengan aktiviti seperti gotong-royong, dan mengunjungi tempat ibadat.

6 Tingkatkan fungsi kognitif

Lakukan aktiviti seperti bermain teka-teki, teka-teki silang, dan bermain catur. Ia dapat membantu memperbaharui semula ingatan dan meningkatkan kognitif @ kecerdasan otak.

7 Terima

Menerima dan mengatasi perubahan yang berlaku seiring dengan penuaan dapat membantu kita berfikir positif dalam meniti sisa usia. Dapatkan sokongan dari keluarga dan rakan-rakan terutamanya anak-anak.

8 Lakukan perkara yang membahagiakan

Sekarang adalah masa yang tepat untuk melakukan hobi yang pernah ditinggalkan semasa muda kerana sibuk bekerja supaya berasa lebih tenang dan bahagia.

9 Bersikap terbuka

Dapatkan bimbingan dan sokongan daripada orang tersayang. Elakkan bersunyi diri dan ambil peluang untuk bersama mereka memupuk kebahagiaan bersama.

10 Utamakan kesejahteraan diri

Belajar menghargai diri sendiri dan perkara-perkara yang telah dilakukan pada masa lalu. Penjagaan diri bukan sahaja dapat meningkatkan harga diri tetapi juga kesihatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berada di usia emas bukanlah satu kekurangan. Walaupun perubahan yang berlaku akibat penuaan boleh mengakibatkan seseorang berasa dirinya lemah dan kurang serba serbi, namun kehidupan gembira boleh dicapai dengan amalan kesihatan diri yang baik.

<https://www.utusan.com.my/nasional/2022/06/sihat-meniti-usia-emas-dengan-10-langkah/>