

Nyanyuk Boleh Dicegah – Dr Shaiful Ehsan Shalihin



Baru-baru ini di pertengahan tahun 2022,

Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengeluarkan panduan rawatan klinikal terbaru untuk penyakit nyanyuk atau dementia. Ini bermaksud pihak kerajaan Malaysia dan kementerian kesihatan ingin menekankan bahawa jumlah warga emas di Malaysia kian meningkat, dan penyakit berkaitan nyanyuk ini juga seiring peningkatannya. Tambahan pula, penyakit nyanyuk ini sering dipandang ringan dan disalah anggap sebagai penuaan. Perlu ditekankan di sini bahawa penyakit dementia bukanlah perubahan fisiologi dimana ianya adalah suatu penyakit dan warga emas yang sihat tidak akan mendapat penyakit nyanyuk walaupun semakin meningkat usia. Pendek kata, warga emas yang terjaga kesihatannya dan menikmati kualiti hidup yang optima tidak mendapat nyanyuk. Mereka boleh berinteraksi dan mampu menjalani hidup hampir sama dengan masyarakat lain yang lebih muda.

Justeru, penyakit ini perlu diambil prihatin oleh pihak doktor mahupun pihak masyarakat. Jikalau dilihat pada statistik terkini, sekitar 10 hingga 14 % di kalangan warga emas di Malaysia menghidap penyakit nyanyuk dan peratusan ini dianggap tinggi berbanding negara-negara lain. Pertubuhan kesihatan sedunia pula melaporkan sejumlah 50 juta penduduk di dunia kini menghidap penyakit dementia, dan dijangka setiap tiga saat, sat kes baru dikenalpasti.

Apa itu dementia

Dementia atau nyanyuk adalah suatu keadaan penyakit di mana keupayaan seseorang merosot dari segi kognitif atau polar pemikiran sama ada dari segi perhatian, keupayaan menjanakan sesuatu fungsi, keupayaan untuk belajar, memori, fungsi bertutur dan menyusun ayat mahupun perkataan, keupayaan untuk berkomunikasi dan bersosial, keupayaan psikomotor (pergerakan dan respon anggota badan terhadap persekitaran dan stimulus) dan keupayaan mengawal emosi. Apabila penyakit nyanyuk ini berlaku, kualiti hidup akan merosot dan pesakit tidak boleh melakukan kerja yang sebelum ini boleh dilakukan seperti berbelanja, memasak, membersihkan diri, bergaul dan sebagainya. Nyanyuk juga dikaitkan dengan keadaan lupa yang teruk dan juga membahayakan keselamatan diri dan orang lain.

Sesungguhnya penyakit nyanyuk adalah penyakit yang kekal dan tidak boleh dirawat sehingga pulih sepenuhnya. Walau bagaimanapun, sekiranya ia berlaku pada tahap awal yang dikenali sebagai kemerosoton kognitif awal, iaitu sebelum menjelaskan kualiti hidup, ianya boleh dicegah daripada menjadi teruk mahupun kekal.

Faktor risiko



Risiko mendapat penyakit nyanyuk boleh dibahagikan kepada faktor yang tidak boleh diubah dan faktor yang boleh diubah. Antara faktor yang tidak boleh diubah termasuklah peningkatan umur terutama mereka yang melebihi umur 60 tahun; jantina iaitu lebih dikaitkan dikalangan wanita berbanding lelaki dan juga faktor keturunan di mana mereka yang mempunyai sejarah keluarga nyanyuk lebih cenderung menghidap penyakit nyanyuk apabila berada di fasa umur lanjut nanti.

Faktor-faktor yang boleh diubah termasuklah faktor-faktor yang dikaitkan dengan risiko mendapat serangan jantung seperti penyakit darah tinggi, kencing manis, obesiti, kolesterol yang tinggi, merokok, tekanan perasaan, pengambilan alkohol, dan cara hidup yang kurang aktif. Antara faktor-faktor lain yang turut dikaitkan termasuklah pencemaran udara, jangkitan kuman yang merebak ke otak, trauma atau kecederaan otak dan masalah pendengaran yang tidak dirawat menggunakan alat pendengaran. Dari segi faktor sosial, penyakit nyanyuk dikaitkan dengan mereka yang mempunyai tahap pendidikan yang sangat rendah, mereka yang jarang bergaul mahupun tidak melatih otak dari segi bacaan atau permainan minda.

Satu kajian awal (Preliminary Findings FRGS21-211-0820) yang dijalankan di Klinik-klinik Kesihatan di Kuantan, Pahang oleh Penyelidik dan Pakar Perubatan Keluarga UIAM, Dr Mohd Shaiful Ehsan Bin Shalihin, mendapati kemerosotan kognitif awal juga mempunyai faktor risiko yang sama dengan penyakit nyanyuk kekal. Ini termasuklah bacaan tekanan darah yang tidak terkawal atau terlalu rendah, kencing manis, tahap kolesterol tinggi dan kegemukan. Selain faktor pendidikan, kajian FRGS21-211-0820 ini juga mendapati mereka yang kurang mendapat sokongan sosial dari keluarga dan berpendapatan rendah juga dikaitkan dengan kemerosotan kognitif awal. Kajian ini juga berjaya membuktikan kaitan yang tinggi di antara tahap penjagaan gigi yang rendah dan penyakit kuman di dalam mulut terhadap risiko mendapat kemerosotan kognitif.

Bagaimana boleh dikesan

Penyakit nyanyuk hanya boleh dikesan melalui pemerikasaan oleh pihak doktor menggunakan beberapa siri soalan klinikal yang menguji fungsi minda dan keupayaan menjalankan kegiatan

seharian, berserta pemeriksaan fizikal dan penyiasatan yang lain. Justeru, sekiranya ada di antara kita yang mengenalpasti ada di kalangan warga emas menunjukkan sebarang gejala-gejala awal, bersegeralah membawa warga emas itu berjumpa dengan pihak doktor di klinik berdekatan.

Bagaimana nyanyuk boleh dicegah

Nyanyuk boleh dicegah melalui pendekatan biologikal, sosial, psikologikal dan spiritual (amalan agama). Dari segi biologikal, semua hendaklah menjalankan pemeriksaan kesihatan secara berkala di klinik berdekatan untuk mengenalpasti sekiranya ada penyakit darah tinggi, kencing manis, kolesterol dan kegemukan sejak dari peringkat usia muda lagi. Bagi mereka yang ada mengalami penyakit tidak berjangkit ini, perlulah mengambil rawatan ubat yang optima dan memastikan bacaan tekanan darah, gula dan kolesterol berada pada tahap yang terkawal. Aktiviti merokok dan pengambilan alkohol juga hendaklah dielakkan. Penglibatan dalam sukan dan kegiatan fizikal secara berkala mengikut kemampuan masing-masing juga perlu dilakukan setiap hari. Penjagaan gigi dan gusi perlulah dititikberatkan bukan sahaja ketika alam kanak-kanak, tetapi berterusan secara konsisten sepanjang hayat. Masalah pendengaran yang dikenalpasti juga hendaklah dirawat sebaik mungkin.

Dari segi psikologikal, setiap dari kita perlulah mengamalkan cara hidup yang sihat, berfikiran positif, waktu tidur yang mencukupi dan mengawal stress serta tekanan dengan cara yang baik. Sokongan keluarga dan elemen kasih sayang sangatlah penting dalam memupuk aura yang positif dan kesihatan mental yang baik. Elemen sosial sangat perlu dititikberatkan termasuklah senantiasa berkomunikasi dengan ahli keluarga, rakan-rakan dan masyarakat. Aktiviti kemasyarakatan sangatlah bermanfaat dalam membolehkan minda kita senantiasa berfungsi dengan baik. Ini secara tidak langsung dapat mengelakkan penyakit nyanyuk dari berlaku.

Elemen keagamaan atau spiritual kini sering diterapkan dalam polisi rawatan klinikal seluruh negara. Sebagai contoh, amalan harian seperti solat lima waktu secara berjemaah, membaca dan menghafaz Al-Quran serta aktiviti-aktiviti kerohanian di Surau dan juga aktiviti kemasyarakatan di pusat-pusat keagamaaan juga mampu menjaga kesihatan mental supaya aktif dan berada di tahap yang baik.

Kesimpulannya, nyanyuk adalah penyakit kekal yang sukar untuk dirawat. Namun, jika pemeriksaan berkala dijalankan dan pendekatan biologikal, sosial, psikologikal dan keagamaan diterapkan sebelum gejala berlaku; penyakit kemerosotan kognitif awal dapat dikawal dan sekali gus mencegah terjadinya nyanyuk.

Rujukan:

Shaiful Ehsan Shalihin et al. Preliminary Findings – Mild Cognitive Impairment Among Elderly Patients In Primary Care And Its Factors (FRGS21-211-0820, FRGS/1/2021/SKK05/UIAM/03/1) (2022).

Hussin et al. Incidence and predictors of (MCI) within a multi-ethnic Asian populace: a community-based longitudinal study. BMC Public Health 19, 1159 (2019)

CPG Management of Dementia, Ministry of Health, Malaysia (2022).

Peters R, Booth A, Rockwood K, et al. Combining modifiable risk factors and risk of dementia: a systematic review and metaanalysis. BMJ open.2019;9(1):e022846.

