

Mengesan Gejala-gejala Awal Nyanyuk – Dr Shaiful Ehsan Shalihin



Kemerosotan kognitif ringan (MCI) boleh dimaksudkan sebagai gejala-gejala awal nyanyuk yang belum ketara di peringkat awal dan belum lagi menjejaskan kualiti hidup penghidapnya. Ianya berpotensi besar untuk berkembang kepada penyakit nyanyuk kekal atau demensia yang tiada ubat spesifik untuk menyembuhnya seratus peratus. Umum mengetahui penyakit nyanyuk atau demensia bukan sahaja membebankan dan mejejaskan produktiviti pesakit, malah pihak keluarga, penjaga dan juga masyarakat sekeliling.

Kemerosotan kognitif ringan sukar dikenalpasti oleh kerana keadaanya yang sangat samar dan tidak ketara. Secara umumnya ianya hanya boleh dikesan apabila disaring oleh pihak doktor menggunakan beberapa soalan ujian memori dan kecerdasan otak berserta pemeriksaan kadar aktiviti harian. Mereka yang mempunyai tahap kehidupan harian yang normal, tetapi ada mengalami skor ujian memori yang rendah boleh dikatakan menghidap kemerosotan kognitif ringan.

Kemerosotan kognitif ringan mungkin disedari mungkin tidak oleh pesakit atau keluarga. Punca-punca terjadinya kemerosotan kognitif ringan termasuklah faktor-faktor yang sudah terbukti berkait rapat dengan demensia seperti lanjut usia, masalah kesihatan kardiovaskular seperti darah tinggi, kencing manis, buah pinggang, merokok, kurang bersosial, tahap pendidikan yang rendah dan kurang sokongan sosial dari pihak keluarga.



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 hampir 30% warga emas berusia 60 tahun dan ke atas sudah mengalami gejala kemerosotan kognitif ringan. Faktor utama yang dikenalpasti adalah lanjut usia dan bacaan tekanan darah yang tidak terkawal atau terlalu rendah. Justeru, kawalan darah tinggi secara optima dan tidak berlebihan terbukti mampu mencegah kemerosotan memori ke tahap demensia.

Justeru, apa yang perlu dilakukan adalah memastikan setiap warga emas disaring tahap kesihatan mereka, terutama dari segi risiko kardiovaskular dan merawat penyakit-penyakit berjangkit dengan kadar optima agar kemerosotan kognitif ringan tidak menjadi teruk dan dapat mencegah kewujudan demensia secara total.

Artikel ini ditulis oleh Dr Shaiful Ehsan Shalihin, seorang Pakar Perubatan Keluarga di Kulliyah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia.

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.