

Kegiatan fizikal penting bagi warga senja

Berita Harian

Monday 1st November 2021

608 words

Page 9 | Section: General

608cm on the page



Kegiatan fizikal penting bagi warga senja

BERSAMA



DR NUR FARHAN
MOHAMMAD ALAMI

SEBAGAI warga dewasa, kegiatan fizikal merupakan salah satu perkara penting yang perlu kerap dilakukan demi kesihatan.

Kegiatan fizikal yang kerap diamalkan mampu mencegah banyak masalah kesihatan yang melanda sedang usia menua.

Ia juga mampu membantu otot anda tumbuh menjadi lebih kuat agar anda dapat melakukan kegiatan harian tanpa bergantung pada sesiapa.

Berikut perkongsian oleh pakar perubatan geriatrik dan Konsultan di Pusat Perubatan Dalaman Raffles, Dr Nur Farhan Mohammad Alami, yang dikongsi kepada *Berita Harian*.

Kenapa penting kekal aktif semasa usia senja?

Kekal aktif penting memandangkan kegiatan fizikal mencegah masalah kurang upaya pada hari tua.

Seorang yang aktif kurang berkeungkinan menghidap strok/angin ahmar, barah, dan dimensia yang merupakan punca utama kematian dan masalah kurang upaya.



NASIHAT KESIHATAN: Dr Nur Farhan Mohammad Alami bersama pesakitnya yang memerlukan nasihat bagi penjagaan kesihatan. — Foto RAFFLES MEDICAL GROUP

Senaman mencegah rasa cemas dan kemurungan. Kedua-dua masalah ini mempengaruhi keadaan fizikal yang tidak sihat.

Apakah antara cabaran yang dihadapi warga senja untuk kekal aktif?

Warga senja mungkin menghidap artritis pada pinggul dan lutut. Mereka mungkin menghadapi isu

pada bahu seperti bahu beku.

Terdapat rawatan bagi penyakit-penyakit tersebut, dan mereka patut menguruskan sakit dan artritis dengan bersenam tanpa rasa tidak selesa.

Warga senja juga mungkin menghadapi isu kekuatan dan keseimbangan. Bersenam secara selamat sedang mereka mencegah risiko terjatuh amat penting.

Sekiranya mereka berjalan menggunakan alat bantu berjalan, ia patut disesuaikan dengan ketinggian yang betul dan mereka patut diajar cara menggunakannya dengan betul.

Adakah terdapat sebarang statistik nasional yang menyokong fakta bahawa warga senja yang aktif akan

meraih mutu kehidupan lebih baik berdasarkan kesihatan?

Statistik nasional menunjukkan warga Singapura tidak kerap bersenam. Program bersenam bersama dengan intervensi lain seperti pengurusan kencing manis dan tekanan darah secara baik menjadi sebahagian usaha untuk mencegah dimensia dalam kalangan warga senja yang berisiko.

Apakah kesan yang boleh dihadapi mereka yang amalkan gaya hidup sedentari atau banyak duduk dan apakah manfaat bagi mereka yang kekal aktif terutamanya pada kesihatan mental dan fizikal?

Senaman itu baik bagi kesihatan otak.

Mereka yang kerap bersenam dapat mencegah dimensia. Kerap bersenam juga mencegah kemurungan yang merupakan faktor risiko dimensia. Kerap bersenam juga mencegah obesiti, atau kegemukan dan komplikasi yang berkaitan dengannya seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, strok/angin ahmar dan serangan jantung. Semua ini punca kematian awal dan menjadi kurang upaya.

Apakah sebahagian kegiatan yang boleh dipertimbangkan warga senja untuk mereka lakukan, bagi mereka yang ingin bermula, apakah yang boleh mereka perhatikan atau panduan untuk dikenali pasti?

Panduan senaman adalah tempoh selama 150 minit untuk kegiatan

tan kardiovaskular menerusi intensiti sederhana.

Seseorang itu patut sedaya upaya memberi penekanan ke atas diri mereka sendiri semasa bersenam secara intensiti sederhana, namun masih mampu berbual tetapi tidak mampu menyanyi. Mereka patut tambah lagi dua sesi bagi senaman cara mula aktif bagi kalangan warga senja yang tidak biasa bersukan.

Senaman boleh disesuaikan mengikut minat masing-masing seperti berjalan, berlari anak, bersukan, atau berbasikal. Berjalan sambil mengangkat barangan dapur atau menaiki tangga merupakan cara mula aktif bagi kalangan warga senja yang tidak biasa bersukan.

Apakah jenis vitamin yang lebih diperlukan warga senja, dan menerusi kaedah apakah mereka boleh mendapatkannya secara cukup bagi mengekalkan kesihatan?

Warga senja berisiko menghidap masalah kekurangan vitamin D. Disarankan mereka menerima pendedahan kepada cahaya matahari sekurang-kurangnya 20 minit sehari semasa siang hari apabila sinaran matahari agak terik, seperti di antara 10 pagi dengan 2 petang.

Mereka patut dedahkan muka, tangan dan kaki (sebaiknya di bawah lutut). Ini boleh dilakukan menerusi sebelah tingkap dalam rumah, sekiranya cahaya matahari masuk ke bilik.

Sekiranya mereka tidak mendapat pendedahan kepada cahaya matahari bagi vitamin D untuk dihasilkan kulit, tablet vitamin D mungkin diperlukan sebagai tambahan. Vitamin D penting bagi otot dan kesihatan tulang.