

# Demensia Juga Bisa Menyerang Kaum Muda,

Cegah dengan Cara Berikut

Reporter: Tempo.co

Editor: Yayuk Widiyarti

Minggu, 17 Juni 2018 21:01 WIB



Ilustrasi wanita lupa. shutterstock.com

**TEMPO.CO, Jakarta** - [Demensia](#) atau kepikunan sering dianggap sebagai penyakit kaum lansia. Padahal, orang muda pun bisa saja pikun dan gejalanya sudah terlihat, misalnya mudah lupa atau sering bingung.

Kepada *Medical Daily*, Dr. Sharad P. Paul, spesialis bedah kanker kulit, dokter keluarga, dan penulis buku "The Genetics of Health", menjelaskan cara-cara mencegah kepikunan, baik untuk diri kita sendiri atau orang-orang yang kita sayangi.

Artikel terkait:

[Cara Membedakan Lupa Biasa dengan Lupa Demensia](#)

[Benarkah Melajang Bisa Memicu Demensia?](#)

[Studi: Polusi Udara Faktor Utama Penyebab Alzheimer](#)

[12 Kegiatan yang Bisa Mencegah Pikun](#)

## #Berhenti merokok

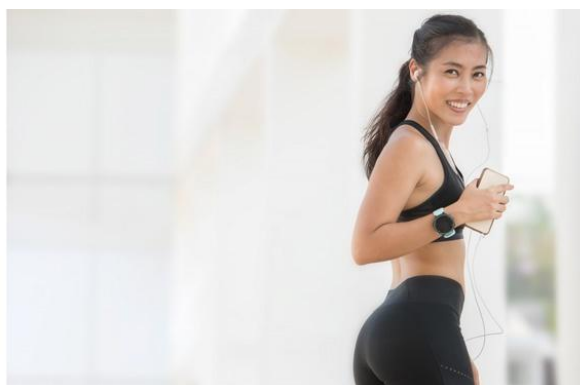
Menurut Paul, salah satu cara paling efektif untuk menurunkan risiko demensia adalah dengan berhenti merokok. Statistik dari Alzheimer Disease International menyatakan bahwa perokok berisiko 45 persen lebih tinggi terserang kepikunan dibanding yang tidak merokok. Meski kita sudah merokok selama puluhan tahun, Yayasan Alzheimer's Drug Discovery menyatakan berhenti merokok kapanpun tetap menurunkan risiko demensia.

### **#Mengurangi alkohol**

Seperti juga berhenti merokok, mengurangi minuman beralkohol juga bisa memangkas risiko demensia karena peredaran darah lebih lancar dan mencegah penggumpalan darah, yang juga bisa menyebabkan stroke dan penyakit jantung.

### **#Tetap aktif**

Selalu aktif meski usia terus bertambah adalah salah satu cara mencegah kepikunan. Menurut Paul, aktivitas fisik itu sangat bermanfaat. Contohnya berolahraga, yang baik untuk keseimbangan, pergerakan, dan kesehatan mental.



Ilustrasi wanita olahraga. shutterstock.com

### **#Makan yang sehat**

Memilih makanan yang sehat sudah pasti cara terbaik untuk mencegah demensia. Paul menyarankan pola makan Mediterania, yang banyak berisi buah-buahan, sayuran, minyak zaitun, kacang-kacangan, gandum, dan nasi, dengan sedikit daging dan produk-produk susu. Hasil penelitian menunjukkan kaum lansia yang memilih pola makan Mediterania memiliki volume dan fungsi otak yang lebih baik.

### **#Cukup tidur**

Cukup tidur juga mampu mencegah demensia. Paul tidak menyarankan pil tidur buat mereka yang susah tidur. Ia lebih mengajurkan aktivitas seperti yoga atau meditasi, serta mengurangi kafein, juga makanan olahan dan manis di malam hari.

### **#Belajar bahasa**

Kelihatannya memang tak ada hubungannya. Tapi belajar bahasa baru adalah cara ampuh untuk membuat otak terus aktif. Menurut Paul, belajar bahasa akan merangsang koneksi saraf baru di otak. Sayangnya, semakin lanjut usia, kemampuan belajar bahasa juga semakin menurun. Kemampuan belajar bahasa paling baik adalah saat anak-anak karena otak yang masih mudah menyesuaikan diri. Tapi belajar bahasa di usia lebih tua juga tetap bermanfaat.

