**ALZHEIMER**

|  |  |
| --- | --- |
| Banyak orang pernah mendengar tentang Alzheimer tapi tidak banyak dari mereka yang mengerti apa Alzheime itu sendiri. Alzheimer adalah sebuah penyakit yang tidak jelas menyebabnya dan belum ada penyembuhannya. Alzheimer adalah sejenis kelainan yang menyerang otak yang semakin memburuk seiring berjalannya waktu. Penyakit ini akan membuat penderitanya mengalami hilangnya memori, tidak fokus, perubahan kepribadian, and juga kebingungan. |  |

Penyakit ini juga akan membuat penderitanya kehilangan kemampuan berkomunikasi. Penyakit ini semakin meluas selama tahun-tahun terakhir ini. Diperkirakan sudah ada 26 juta orang di seluruh dunia yang menderita penyakit ini. Penyakit ini mempengaruhi sisi emosional and juga finansial.

Sampai sekarang belum ada penjelasan pasti mengapa penyakit ini bisa terjadi. Banyak yang menduga bahwa Alzheimer disebabkan oleh kelainan genetik, yang berarti bahwa penyakit ini bersifat keturunan. Namun, ada beberapa kasus di mana penderitanya tidak memiliki sejarah penyakit Alzheimer sama sekali dalam keluarganya. Saat penderitanya menua, penyakit ini akan semakin memburuk.. Diperkirakan sekitar 5% dari orang Amerika yang berumur antara 65 sampai 74 tahun menderita Alzheimer, meskipun sekarang ini semakin umum jika penderita usia muda pun menunjukkan gejala penyakit ini.

Gejala umum Alzheimer adalah:

* mengalami kebingungan
* gangguan ingatan jangka pendek
* perubahan perilaku
* kesulitan dalam berbicara
* mengalami perubahan mood secara tiba-tiba

Namun, gejala-gejala di atas ini dapat dikategorikan sebagai gejala yang ringan. Tidak semua orang yang mengalami gejala ini dikategorikan menderita Alzheimer. Untuk memastikan apakah mereka menderita Alzheimer atau tidak, mereka harus melalui tes dan perawatan. Penyakit ini memiliki tiga tahapan yang berbeda. Karena penyakit ini tidak ada obatnya, penderita ni tidak bisa berbuat banyak saat mereka didiagnosa menderita penyakit ini. Pada dasaranya mereka bisa bertahan hidup antara 8 sampai 10 tahun setelah didiagnosa. Namun ada juga kemungkinan jika mereka bertahan lebih dari 20 tahun.

3 tahapan Alzheimer

Tahap pertama – tahap ringan. Tahap ini bisa berlangsung antara 3 sampai 4 tahun. Penderitanya sering mengalami berkurangnya energi. Mereka menunjukkan gejala perubahan mood, hilangnya ingatan, dan lambatnya reaksi. Mereka lebih suka bertemu dan bersosialisasi dengan orang-orang yang sudah mereka kenal daripada bertemu dengan orang baru. Gejala umum tahapan ini adalah:

* mereka mudah tersesat.
* mereka mengalami kesulitan mengatur keuangan mereka, contohnya membayar tagihan.
* mereka sering mengulangi pertanyaan dan pembicaraan.
* mereka mudah dan sering melupakan sesuatu..
* mereka mudah sekali berubah moodnya dan mengalami perubahan tingkah laku.

Tahap kedua – tahap sedang. Di tahap ini, pasien memiliki waktu antara 10 sampai 20 tahun untuk bertahan. Mereka akan semakin membutuhan bantuan dalam melakukan tugas-tugas yang sulit, meskipun mereka masih bisa melakukan hal yang mudah dan sederhana. Gejalanya adalah:

* mereka terputus dari kehidupan nyata.
* mereka mengalmi hilangnya ingatan dan kebingungan yang serius.
* mereka mengalami kesulitan berbicara dan berkomunikasi. Mereka juga mengalami kesulitan berbicara dan menulis.
* mereka tidak bisa ditinggal sendirian karena mereka akan mudah tersesat
* mereka mungkin menderita depresi, stress, gelisah, dan mudah marah.

Tahap ketiga – tahap fatal. Tahap ini mungkin berlangsng antara 1 sampai 3 tahun. Kondisi mereka akan memburuk dari sebelumnya. Mereka benar-benar kehilangan kemampuan untuk makan, berbicara, mengenal orang, dan mengontrol fungsi tubuh mereka sendiri. Mereka seringkali hanya tidur. Sangat penting untuk merawat mereka baik-baik karena mereka sangat rentan akan penyakit lain, seperti infeksi atau penyakit pernafasan.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Alzheimer tidak dapat dicegah atau disembuhkan. Ketika penderitanya sudah memasuki tahap fatal, mereka hanya bisa menunggu sampai maut menjemput. Namun, menurut beberapa penelitian dan studi, jika mereka didiagnosa ketika masih berada pada tahap awal, mereka bisa menunda pesatnya perkembangan penyakit tersebut dengan cara: |

* melakukan diet yang benar

Melakukan diet selalu baik bagi tubuh. Dengan asupan makanan yang bergizi, pola makan yang benar and pola hidup sehat yang tepat, sangatlah mungkin menunda lajunya perkembangan penyakit ini.

* berolahraga teratur

Semua orang tahu bahwa olahraga sangat bagus bagi tubuh. Olahraga membuat otot tubuh tetap aktif, membuat aliran darah lancar, dan menyingkirkan lemak dan kelebihan racun dalam tubuh. Ketika orang berolahraga, mereka mampu memperlambat lajunya perkembangan penyakit tersebut. Selain mereka mampu mencegah diri mereka tertular penyakit, mereka juga mampu menjaga diri mereka tetap sehat

* terlibat dalam kehidupan sosial dan aktif melakukan olahraga otak

Tetap aktif sangat bagus. Meskipun mereka tidak berolahraga, orang harus tetap bergerak. Mereka bisa membersihkan rumah, mengerjakan puzzle, dan melakukan aktifitas yang melatih otak. Sangat bagus jika mereka dikelilingi oleh teman-teman dan orang terkasih. Ketika dikelilingi oleh orang terkasih, mereka akan bahagia. Ketika mereka bahagia, sistem kekebalan tubuh mereka meningkat. Ketika hal itu terjadi, mereka akan terlindung dari serangan virus dan bakteri.