

to get together



TM & © 2023 BURGER KING COMPANY LLC. USED UNDER LICENSE. ALL RIGHTS RESERVED. VISUALS ARE FOR ILLUSTRATIVE PURPOSES ONLY. WHILE STOCKS LAST.



IKLAN

Amazon Black Friday

20 – 27 Nov

Shop now >

amazon.sg

Black Friday

GAYA HIDUP

Orang Melayu lebih berisiko hidap demensia, lebih ramai diharap tampil sertai kajian NTU

Anggaran Waktu Membaca: 5 min



(Gambar: BERITA Mediacorp/Nazirah Jamzuri)


NAZIRAH NURFATIN JAMZURI

Diterbitkan : 15 Nov 2023 11:23PM

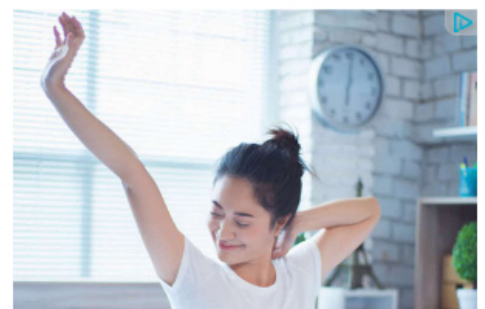
Dikemas Kini : 16 Nov 2023 02:37PM

Aa

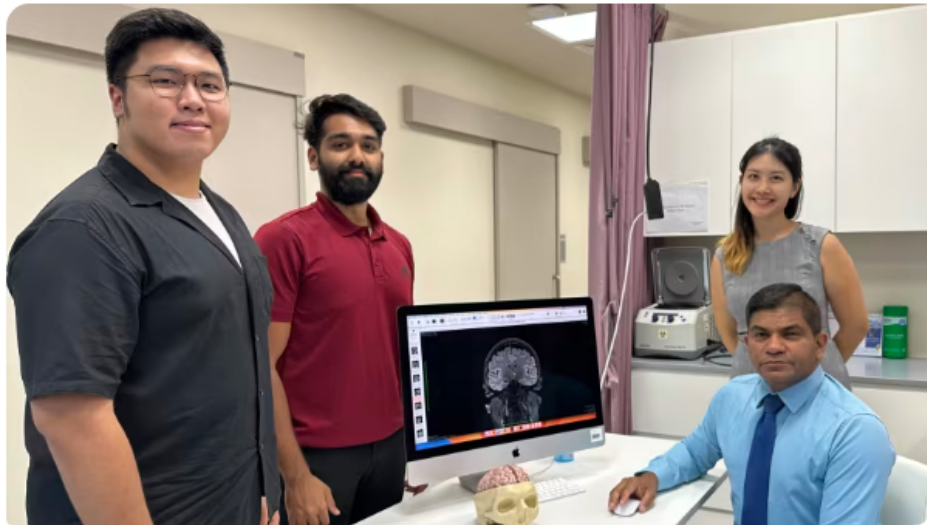
SINGAPURA: Universiti Teknologi Nanyang melancarkan satu kajian baharu berkaitan demensia untuk mengenal pasti penanda-penanda biologi yang menyumbang kepada gangguan kognitif.

Ini akan membawa Pusat Kajian Demensia (Singapura) di Sekolah Perubatan Lee Kong Chian, NTU setapak lebih dekat dengan usahanya membangunkan strategi-strategi yang boleh mengelak dan melambatkan lagi peralihan tahap keseriusan demensia.

IKLAN



Menurut Pusat Kajian Demensia (Singapura), terdapat beberapa manfaat bagi peserta menyertai kajian Penanda Bio dan Kognitif (BIOCIS) itu.



Paling Kanan: Profesor Madya Nagaendran Kandiah

"Tumpuan utama kajian ini ialah satu, meningkatkan kesedaran tahap awal demensia. Jadi anda datang kepada kami awal untuk kami lihat sama ada anda hidap demensia tahap awal dan boleh mula intervensi untuk mencegah demensia," kongsi Pengarah Pusat Kajian Demensia (Singapura), Profesor Madya Nagaendran Kandiah.

"Mereka akan dapat imbasan MRI penuh yang paling menyeluruh dan juga ujian darah yang mendalam tentang apakah pertukaran dalam darah. Keduanya dengan MRI dan ujian darah ini, kita dapat tahu apakah risiko mereka untuk mendapat demensia. Lagipun, kita dapat menjalankan ujian untuk kencing manis, kolesterol dan laporan ini akan dikongsi dengan pesakit," tambahnya.

ORANG MELAYU LEBIH BERISIKO HIDAP DEMENSIA

Dr Nagaendran juga menarik perhatian kepada kajian yang menunjukkan bahawa orang Melayu menghadapi risiko lebih tinggi mengalami demensia.

"Terdapat komponen genetik jadi apa yang kami lihat ialah satu gen khusus yang dipanggil APOE dan APOE4 Gene. Apa yang kita lihat ialah perbezaan antara masyarakat Melayu dan bukan Melayu. Terdapat satu cadangan bahawa ia mungkin lebih tinggi dalam masyarakat Melayu dan jika anda ada Gene APOE4, jika anda ada satu salinan, risiko itu meningkat lima kali ganda untuk anda menghidap demensia," menurut DR Nagaendran.



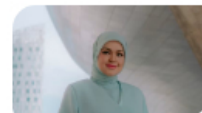
How to start sleeping better

Tracking your sleep can be pivotal for healthier rest habits

SPONSORED BY HEALTH PROMOTION BOARD

[Learn More](#)

Lebih banyak artikel Berita



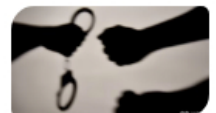
Siti Nurhaliza tangguh konsert, gantikan ...



Risiko mati pucuk lebih tinggi dalam kalangan ...



KILASAN: Hujan lebat di Gaza cetus kebim...



Pramugari SIA diberkas di Jepun; disyaki ...

Recommended by **Outbrain**



Liza Hanim, Zainal Abidin & Marsha Milan bakal serikan...



Unlock a world of travel freedom with HSBC TravelOne...

HSBC Singapore

[Apply Now](#)



BonusSaver: Up to 7.88% bonus interest from the...

Standard Chartered Bank

[Apply Now](#)



These Are The Richest People In Singapore -...

Forbes

"Namun jika anda ada komponen genetik itu tetapi anda boleh mengamalkan perubahan gaya hidup, anda boleh mengurangkan risiko itu," jelasnya.

Oleh itu, beliau berharap lebih ramai orang Melayu tampil untuk mengambil bahagian dalam kajian tersebut untuk meningkatkan tahap kesedaran dalam kalangan masyarakat.

Sejauh ini, kajian BIOCIS mempunyai lebih kurang 1,300 subjek tetapi hanya 50 subjek merupakan orang berketurunan Melayu, menurut Profesor Nagaendran.

"Buat masa ini, masyarakat Melayu sangat membantu tetapi kita ingin lebih banyak sokongan agar dapat memahami perubahan otak yang berlaku dalam kalangan masyarakat Melayu," ujar Profesor Nagaendran.

"Ini mengambil kira pola-pola diet, senaman, dan genetik, agar kita dapat menasihati mereka bagaimana untuk mencegah demensia," tambahnya.

IKLAN

AMBIL LANGKAH PROAKTIF CEGAH DEMENSIA

IKLAN



Itu antara faktor yang mendorong Encik Zainudin Nordin, 60 tahun untuk menjadi antara yang terawal menyertai dalam kajian itu.

Melihat keadaan bapa dan Allahyarham bapa saudaranya bertambah teruk akibat demensia, beliau mahu mengambil langkah proaktif untuk mencegahnya.

Bapanya, yang kini berusia 85 tahun, didiagnos dengan demensia sekitar lapan tahun yang lalu.



Gambar: Zainudin Nordin

"Bagi diri saya sendiri, setelah melihat bagaimana bapa saya dan juga pak cik saya mendapat penyakit ini, saya ingin agar sebolehnya seawalnya, saya boleh melakukan langkah-langkah yang lebih baik untuk mengurangkan kemungkinan atau mencegah seberapa yang boleh, melambatkan penyakit ini. Jadi apa juga langkah yang saya boleh lakukan, saya akan cuba dengan penglibatan diri saya dalam kajian tersebut," kongsi Encik Zainudin yang juga merupakan seorang mantan Anggota Parlimen.

"Yang kedua bagi diri saya sendiri, saya ingin menyumbang kerana saya rasa memang baik kalau kita menyumbang untuk memberikan penyelidikan yang lebih baik, lebih kaya dengan maklumat-maklumat dan data-data bagi semua masyarakat," tambah beliau.

IKLAN

Tumpuan kajian BIOCIS ialah untuk mengkaji perubahan dalam kadar kognitif seseorang.

"Kita harus memahami bagaimana kita boleh mencegah dan melambatkan lagi penyakit ini, selagi kita boleh melakukannya, menjaga kesihatan mental kita," menurut Encik Zainudin yang mempunyai tiga orang anak.

"Dengan adanya fahaman yang lebih baik, kita bersedia dan menyedari bahawa kita boleh melakukan sesuatu. Janganlah hanya menunggu sehingga penyakit itu mendatangkan kesusahan bagi kita," tambah beliau.

Sebagai sebahagian daripada penglibatan lima tahunnya dalam kajian itu, Encik Zainudin sudah pun menyelesaikan garis dasar dan penilaian neuropsikologi susulan serta maklumat tentang gaya hidup dan tingkah laku, ujian-ujian darah serta imbasan-imbasan pengimejan resonans magnet (MRI) otak.



Sejauh ini, beliau boleh bernafas lega dengan hasil ujian yang dilakukan.

"Dengan adanya maklumat dan pandangan terperinci tentang diri saya, saya rasa ia memberikan saya satu ketenangan dan mengurangkan kebimbangan saya mengenai penyakit tersebut," kongsi Encik Zainudin.

Beliau juga cuba jalani gaya hidup aktif secara fizikal dan mental.

"Saya menyedari banyak yang boleh dilakukan iaitu cara kita menjaga kesihatan kita, cara kita menjaga kesihatan mental kita juga, dan kita boleh gunakan aktiviti-aktiviti seharian untuk melihat bagaimana boleh melambatkan atau mencegah penyakit itu," tambahnya.

GALAK MASYARAKAT MELAYU IKUT SERTA UNTUK MEMPERKAYA DATA & KAJIAN DEMENSIA





Dengan manfaat-manfaat yang boleh diraih, Encik Zainudin berharap lebih ramai anggota masyarakat terutama sekali masyarakat Melayu untuk menyertai kajian itu agar ia dapat memperkaya data dan kajian itu.

"Kalau kita dapat sendiri menyumbang kepada kajian ini, saya rasa baik untuk kita memberikan mereka data-data dan maklumat-maklumat yang lebih mendalam mengenai masyarakat kita agar mereka dapat bersedia untuk meneroka kajian-kajian ini dengan lebih baik," ujar Encik Zainudin.

"Mungkin dapat penawar atau ubat-ubat yang boleh digunakan di masa hadapan dan yang kedua, saya rasa masyarakat kita harus memahami anak-anak kita ini agar mereka dapat bersedia sedia, agar mereka baik untuk kita memberikan mereka data-data dan maklumat-maklumat yang lebih mendalam mengenai masyarakat kita agar mereka dapat bersedia untuk meneroka kajian-kajian ini dengan lebih baik," ujar Encik Zainudin.

"Mungkin dapat penawar atau ubat-ubat yang boleh digunakan di masa hadapan dan yang kedua, saya rasa masyarakat kita harus