

Pembunuh Terbesar di Atas 60 Tahun

Bukan Lagi penyakit Lansia \*(Hipertensi, Gula, Kolesterol),\* hadir pembunuh yang Baru!

\*Empat Pembunuh Baru\*

1. \*Depresi\*
2. \*Autisme\*
3. \*Demensia/Pikun\*
4. \*Hilang Ingatan/Amnesia\*

Bagaimana Mencegahnya?

1. Mengobrol dapat mencegah depresi pada lansia.
2. Membual/Berkisah dapat menghindarkan autisme pada lansia.
3. Berbicara "Nyleneh"/Bercanda dapat mencegah demensia/pikun pada lansia.
4. Bicara Ngawur/Asal Bicara dapat menghilangkan hilang ingatan pada lansia.

Strategi Melawan Empat Pembunuh Lansia,

Ternyata Sesederhana Ini;

Cukup \*kumpul\* dengan beberapa sahabat,

Lalu \*ngobrol ngawur\* tentang apa saja dari utara ke selatan,

Dan semuanya akan sembuh!

Diteruskan dari Dokter Universitas Taiwan:

Mengapa Lansia Harus Banyak Bicara?

Direktur Rumah Sakit 301 memberitahu saya, semakin tua harus semakin banyak bicara, karena saat ini belum ada cara lain untuk mencegah pikun, dan banyak bicara mungkin satu-satunya cara.

Banyak bicara bagi lansia setidaknya memiliki tiga manfaat besar:

Pertama, karena berbicara akan mengaktifkan otak, menjaga ketajaman pikiran. Bahasa dan pemikiran saling terhubung, terlebih berbicara cepat secara alami melatih kecepatan reaksi berpikir sekaligus meningkatkan daya ingat.

Seorang lansia yang tidak suka bicara, kemungkinannya sangat besar terkena demensia. Jadi beberapa orang yang sudah pensiun, karena tidak banyak bicara, justru mudah terkena pikun.

Kedua, berbicara dapat melepaskan banyak keinginan psikologis, mengeluarkan penyakit mental, mengurangi stres. Sering dikatakan, ada kata tapi tidak diungkapkan, dipendam dalam hati, bisa membuat sakit — itulah alasannya. Jadi membiarkan orang tua banyak mengomel adalah hal baik.

Ketiga, berbicara dapat melatih dan mengaktifkan otot wajah, sekaligus melatih organ tenggorokan bahkan kapasitas paru-paru. Dengan demikian dapat mengurangi penurunan fungsi mata dan telinga, meringankan rabun jauh, tuli, dan masalah lainnya.

Kesimpulannya, semakin tua, usahakan banyak bicara, mampu bersosialisasi dan banyak berbicara dengan orang lain, adalah satu-satunya cara saat ini untuk mencegah demensia/pikun. Karena demensia adalah penyakit paling menakutkan bagi lansia saat ini, dan belum ada metode pengobatannya.

Tidak hanya kehilangan semua memori, tanpa pemikiran apa pun, bahkan tidak mengenali keluarga, menjadi beban orang lain, seperti orang hidup yang mati.

Semoga perkembangan medis dapat mengatasi masalah ini.