

Perubahan-perubahan lain yang berlaku adalah:-

- tindakbalas lebih lambat
- penghadaman menjadi lambat
- saluran darah lebih keras dan kurang elastik
- keupayaan jantung mengepam berkurangan
- kurang keupayaan mengawal kencing
- daya ingatan terutama kepada peristiwa baru menjadi kurang
- kekeliruan mungkin berlaku

Kehidupan pada usia anda boleh menjadi lebih menarik jika perubahan-perubahan biasa yang berlaku dalam usia tua diterima secara positif.

Usia tua anda lebih bermakna sekiranya kesihatan anda terjaga

Ini boleh dicapai dengan mengamalkan cara hidup sihat seperti berikut:-

1. Mengekalkan berat badan unggul



2. Amalkan makanan seimbang



3. Bersenam secara tetap



4. Berhenti merokok



5. Melakukan pemeriksaan perubatan dan gigi secara tetap.



6. Nikmatilah aktiviti bersama keluarga dan rakan.



7. Luangkan masa untuk berehat dan beriadah.



Perubahan penuaan yang biasa bukanlah suatu proses yang menakutkan. Lambatkanlah proses penuaan anda dengan mengamalkan cara hidup sihat.

CARA HIDUP SIHAT MENJAMIN KESIHATAN SEPANJANG HAYAT



DITERBITKAN OLEH
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN, KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
T/P&P: 79/98 (BUT.1), 150,000.

PROSES PENUAAN



Kesihatan merupakan satu anugerah Tuhan yang tidak ternilai

Menjadi tua adalah satu proses semulajadi yang biasa dan berterusan yang dialami oleh semua insan. Namun begitu, cepat atau lambatnya seseorang menjadi tua adalah berbeza. Cara yang baik untuk terus sihat dan cergas, walaupun usia telah meningkat, adalah dengan menjaga badan dan fikiran supaya selalu aktif.



Menjadi tua adalah perkara biasa

Proses penuaan berlaku sejak kita dilahirkan. Namun begitu, tidak ramai yang menyedarinya sehinggalah mereka mengalami perubahan diri atau pemikiran disebabkan oleh proses perubahan fisiologi yang berlaku.

Walaupun bagaimanapun, tidak semua orang menjadi tua dengan cara dan kadar yang sama. Ada orang yang kelihatan tua dan berlagak tua apabila berumur 60 tahun, manakala ada orang yang masih aktif walaupun telah berumur 80 tahun. Ini adalah disebabkan oleh perbezaan dari segi cara hidup dan keturunan.



Perubahan yang biasa berlaku adalah:-

• Kulit

- tanda kedut di muka
- kulit lebih kering dan mungkin bertompok



• Sendi, tulang dan otot

- tulang mudah patah, otot menjadi lemah, sendi menjadi kaku



• Mata

- Rabun dekat, penglihatan menjadi kabur



• Pendengaran

- Kurang pendengaran terutama kepada bunyi nyaring



• Deria rasa dan bau

- Deria rasa dan bau bertambah kurang

