



TABLOID MD

INSIDER'S INSIGHT

Area distribusi Tabloid MD :



FOR MEDICAL PROFESSIONALS ONLY

JANUARI 2019

4 Penatalaksanaan Rehabilitasi Medik pada Nyeri Pinggang Selama Kehamilan



MD PRACTICE

6 Prinsip-Prinsip Penyesuaian Terapi pada Pasien dengan Gangguan Ginjal Kronik



MD CASE EXPERIENCE

8 Perkembangan Terkini Pengobatan Hepatitis B Dan Hepatitis C Kronik



MD UPDATE

13 Tata Laksana Nyeri Pada Herpes Zoster



MD REVIEW

MD HEADLINES

AKTIVITAS FISIK MEMPERTAHANKAN KOGNITIF,

TERLEPAS DARI GANGGUAN OTAK ORGANIK

Sebuah penelitian post-mortem yang melibatkan 454 pasien usia lanjut, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kemampuan motorik lebih tinggi dikaitkan dengan kemampuan kognisi yang lebih baik, terlepas dari apakah individu tersebut menderita gangguan otak ataupun penanda klinis terkait demensia. Studi yang melibatkan pasien dengan rerata usia saat kematian 91 tahun, di mana 73% peserta adalah wanita, menunjukkan bahwa aktivitas harian total yang lebih tinggi ($0,148 \pm 0,049$; IK 95% $0,175-0,390$; $p < 0,001$) dan kemampuan motorik lebih baik ($0,283 \pm 0,055$; IK 95% $0,175-0,390$; $p < 0,001$) keduanya berhubungan mandiri dengan kemampuan kognisi global pada saat mendekati kematian.

Data penelitian ini menunjukkan bahwa

usaha-usaha untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik dapat memberikan cadangan kognitif lebih baik, dengan harapan mempertahankan kapasitas kognitif pada individu usia lanjut terlepas dari apakah individu tersebut mengalami Alzheimer ataupun kondisi-kondisi lain terkait penuaan. Para peneliti menunjukkan bahwa data-data dari uji acak klinis sebelumnya menemukan bahwa aktivitas fisik meningkatkan jaringan otak, termasuk di daerah hipokampus, yang sering ditemukan atrofi dini dan merupakan temuan penting dalam penyakit Alzheimer.

Beberapa prinsip olahraga umum dapat diterapkan pada individu dengan usia lanjut untuk mendapatkan manfaat maksimal, diantaranya adalah: sarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, 30 menit setiap kali,

3-5 kali seminggu untuk mempertahankan irama tubuh yang teratur; sarankan olahraga dengan intensitas ringan-sedang, gunakan rumus laju nadi maksimal ($220 - \text{usia}$) untuk menargetkan denyut nadi 70-80% denyut nadi maksimal secara bertahap; usia lanjut mempunyai permasalahan sendi yang menua, oleh karenanya sarankan untuk memilih olahraga dengan tekanan sendi minimal dan hindari olahraga kompetitif. Beberapa olahraga yang terbukti bermanfaat dan aman

untuk individu usia lanjut adalah Yoga, Pilates dan Tai Chi, di mana ketiga olahraga ini tidak hanya memperbaiki aliran darah namun juga menjaga kekuatan otot dan kelenturan sendi yang sangat baik untuk memperbaiki kapasitas fungsional dan juga kemampuan motorik individu tersebut. **MD**

Referensi

Buchman A, et al. Neurology 2019; DOI: 10.1212/WNL.0000000000006954

DINGIN KOK DITIUP?

GEJE
[*gak jelas*]

#AdaAQUA

www.AdaAQUA.com

Dehidrasi ringan dapat menurunkan konsentrasi dan fokus. Penelitian menunjukkan dehidrasi ringan menyebabkan penurunan kognitif yang moderat. Untuk informasi lebih lanjut kunjungi www.AdaAQUA.com atau hubungi call center AQUA di 021-22170000.