

AYO HIDUP SEHAT DI USIA LANSIA

Memasuki usia tua (lansia) semua orang ingin mengalami masa pensiun yang menyenangkan dan menenangkan serta terbebas dari ancaman berbagai penyakit yang timbul dikarenakan penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia. Tak heran jika lansia sangat rentan mengalami bermacam-macam penyakit serius. Penyebab yang umum terjadi adalah sistem imun yang kian melemah. Maka, kita mungkin perlu melakukan penyesuaian gaya hidup agar kesehatan sebagai lansia nantinya tetap terjaga. Penyesuaian gaya hidup yang tepat juga dapat membantu para lansia mencegah berbagai penyakit serius termasuk diabetes, penyakit jantung, osteoporosis, hingga kanker. Oleh sebab itu, untuk menjaga kesehatan, lansia perlu melakukan pemeriksaan rutin ke dokter. Hal ini bertujuan agar lansia dan anggota keluarga lainnya bisa memantau secara berkala kondisi kesehatannya. Dengan begitu, jika muncul gejala-gejala tertentu, lansia dan keluarga bisa segera melakukan pemeriksaan lanjut atau mengambil tindakan.

Menjaga kesehatan adalah hal yang wajib dilakukan, tidak peduli berapa pun usia Anda. Salah satu resep hidup sehat bagi lansia yang sering diabaikan adalah menjalani hidup dengan bahagia. Temukan kebahagiaan dari hal-hal kecil yang ada di sekeliling Anda. Syukuri keberadaan orang-orang yang peduli pada Anda, serta kondisi apapun yang sedang Anda hadapi saat ini. Oleh karena itu, menjalani hidup dengan bahagia dan penuh syukur dapat membantu Anda menjaga pikiran dan hati tetap tenang. Dengan begitu, Anda tidak mudah sedih, stres, dan tertekan, sehingga kesehatan baik fisik maupun mental Anda tetap terjaga. Aktivitas fisik mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Makin banyak Anda bergerak, semakin kuat kemampuan tubuh dalam melawan radang dan infeksi. Anda tidak harus melakukan aktivitas berat. Olahraga seperti bersepeda, berjalan kaki, atau aerobik ringan bisa jadi pilihan. Lakukan olahraga dengan intensitas sedang ini selama 20 sampai 30 menit per hari. Selain itu, mengonsumsi Suplemen Sesuai Kebutuhan atau multivitamin tertentu juga bisa membantu mendukung sistem kekebalan tubuh yang sehat. Anda bisa mengonsumsi kalsium, vitamin B6, vitamin B12, atau vitamin D. Jangan lupa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter untuk menentukan suplemen apa yang Anda butuhkan.

Menjaga Pola Makan yang Sehat juga merupakan kunci yang penting bagi kesehatan, termasuk Anda yang sudah lansia. Buah-buahan, sayuran, dan daging tanpa lemak bisa membantu meningkatkan imunitas serta melindungi Anda dari virus dan bakteri berbahaya serta beristirahatlah yang cukup. Lansia sebaiknya disarankan untuk memiliki waktu tidur yang sama setiap harinya guna membuat kebiasaan yang baik. Gangguan tidur kerap kali terjadi karena pola hidup yang tidak seimbang. Cobalah untuk melakukan kebiasaan tidur yang sehat dan memastikan tidur kita berkualitas. Dan melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin. Sebaiknya, pemeriksaan kesehatan dilakukan 3 bulan sekali untuk mendapatkan penanganan yang tepat dan akurat.