

Generasi Masa Kini Rentan Terhadap Penyakit Berbahaya Saat Lansia

Oleh : Nabillah Az Zahra



Generasi saat ini, yang tumbuh di era modern dengan teknologi yang semakin maju, menghadapi tantangan kesehatan yang unik saat mencapai usia lanjut. Meskipun ada peningkatan harapan hidup, banyak anggota generasi ini rentan terhadap penyakit berbahaya. Beberapa faktor, seperti gaya hidup yang tidak sehat dan perubahan lingkungan, dapat berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit saat lansia.

Berikut beberapa penyakit berbahaya yang sering dihadapi oleh generasi saat ini pada usia lanjut, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi risiko tersebut :

1. Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah:

Penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung dan stroke, menjadi salah satu penyebab utama kematian pada generasi saat ini. Pola makan tidak sehat, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit ini. Mengadopsi pola makan sehat, rutin berolahraga, mengelola stres, dan menjaga tekanan darah dan kolesterol dalam batas normal dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

2. Diabetes Tipe 2:

Kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup telah berdampak pada peningkatan kasus diabetes tipe 2 pada generasi saat ini. Pola makan yang kaya gula, kelebihan berat badan, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko utama. Untuk mengurangi risiko diabetes tipe 2, penting untuk mengadopsi pola makan seimbang, menghindari makanan tinggi gula, dan menjaga berat badan yang sehat. Aktivitas fisik seperti berjalan atau bersepeda secara teratur juga bermanfaat.

3. Kanker:

Meskipun risiko kanker meningkat seiring bertambahnya usia, generasi saat ini juga menghadapi risiko tambahan dari paparan zat-zat berbahaya dalam lingkungan dan pola makan yang kurang sehat. Penting untuk menghindari kebiasaan merokok, membatasi konsumsi alkohol, meng menjaga berat badan yang sehat, dan menjalani pola makan yang kaya akan serat, sayuran, dan buah-buahan. Selain itu, menjaga kebersihan lingkungan dan menghindari paparan bahan kimia berpotensi karsinogen juga penting dalam pencegahan kanker.

4. Penyakit Alzheimer dan Gangguan Kognitif:

Penyakit Alzheimer dan gangguan kognitif lainnya menjadi perhatian serius pada generasi saat ini. Faktor risiko seperti penuaan, riwayat keluarga, gaya hidup tidak sehat, dan kurangnya stimulasi mental dapat mempengaruhi perkembangan penyakit ini. Untuk mengurangi risiko, penting untuk menjaga kesehatan otak dengan cara terus melakukan kegiatan yang menantang pikiran, menjaga hubungan sosial yang aktif, dan menjaga kesehatan secara menyeluruh melalui pola makan seimbang dan olahraga teratur.

Generasi saat ini rentan terhadap penyakit berbahaya saat mencapai usia lanjut. Perubahan gaya hidup modern, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan dapat berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit pada generasi lansia. Namun, dengan mengadopsi pola makan sehat, menjalani gaya hidup aktif, menjaga berat badan yang sehat, dan menghindari faktor risiko, risiko terkena penyakit berbahaya pada generasi saat ini dapat dikurangi. Penting bagi generasi muda untuk memahami pentingnya kesehatan sepanjang hayat dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mereka saat memasuki usia lanjut.