

PENYAKIT YANG SERING DIALAMI OLEH LANSIA

Ada beberapa penyakit yang banyak diderita oleh lansia (lanjut usia). Umumnya penyakit tersebut disebabkan oleh proses penuaan yang menurunkan fungsi organ-organ tubuh, sehingga tidak bekerja dengan semestinya. Penyakit ini dapat membuat lansia menjadi kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Memasuki usia senja, secara alami tubuh akan mengalami perubahan fisik akibat proses penuaan. Penuaan dapat berpengaruh pada seluruh bagian tubuh, mulai dari rambut, kulit, otot, tulang, gigi, serta organ-organ tubuh, seperti otak, ginjal, dan jantung. Perubahan tersebut bisa berdampak pada kondisi kesehatan lansia. Agar lebih aman, lansia juga sebaiknya tinggal di rumah yang dirancang khusus untuk lansia agar mereka bisa beraktivitas dengan aman dan nyaman.



Gambar 1.1 Penyakit Yang Sering Dialami Oleh Lansia

Penurunan fungsi organ yang terjadi seiring pertambahan usia dapat menyebabkan beragam gangguan kesehatan. Berikut ini adalah lima penyakit yang sering diderita oleh kaum lansia:

1. Inkontinensia urine

Inkontinensia urine adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu mengontrol proses berkemih, sehingga sering mengompol. Kaum lansia rentan mengalami penyakit ini akibat kekuatan otot di sekitar kandung kemih dan saluran kencing yang melemah seiring bertambahnya usia.

Kondisi ini juga bisa terjadi karena adanya gangguan saraf yang mengatur proses berkemih atau karena ada sumbatan pada saluran kemih. Untuk mengatasi kondisi ini, dokter dapat memberikan obat-obatan dan menyarankan latihan Kegel, fisioterapi, atau bahkan operasi.

2. Stroke

Orang yang terkena stroke akan mengalami kelemahan atau kelumpuhan pada beberapa bagian tubuh. Setelahnya, penderita stroke bisa mengalami gangguan dalam bergerak dan bicara. Gangguan ini bisa bersifat sementara, namun bisa juga menetap.

Itulah sebabnya, orang yang baru sembuh dari stroke perlu menjalani fisioterapi untuk memulihkan fungsi tubuhnya. Penderita stroke juga mungkin akan membutuhkan bantuan orang lain selama beberapa waktu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti makan, mandi, berpakaian, dan buang air kecil atau buang air besar.

3. Diabetes

Diabetes adalah penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah di dalam tubuh. Kadar gula darah yang tinggi dan tidak terkontrol ini dapat membuat penderita diabetes kerap merasa haus. Mereka menjadi sering minum dan otomatis akan sering buang air kecil. Beberapa gejala lain dari penyakit diabetes ini, yakni sering kesemutan, mati rasa, luka lama sembuh, dan cepat lelah.

Selain itu, penyakit diabetes yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat merusak pembuluh darah dan saraf. Akibatnya, penderita diabetes bisa mengalami kesemutan, mati rasa, atau bahkan sering mengompol akibat kerusakan pada saraf yang mengontrol proses berkemih.

4. Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang mencapai nilai 130/80 mmHg atau lebih. Penyakit ini umumnya tidak bergejala, namun beberapa penderitanya dapat mengalami keluhan pusing, mimisan, atau napas terasa berat.

Hipertensi yang tidak diobati bisa menyebabkan serangan jantung, gangguan ginjal, gangguan penglihatan, dan stroke. Untuk mengatasi hipertensi dan membantu mengontrol tekanan darah, dokter biasanya akan meresepkan obat penurun tekanan darah.

5. Penyakit jantung

Kekuatan otot jantung lansia dapat menurun, begitu juga dengan fungsinya dalam memompa darah. Apalagi jika lansia jarang berolahraga sejak muda, atau memiliki penyakit darah tinggi (hipertensi) dan aterosklerosis. Penyakit jantung yang sering menyerang lansia adalah penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan serangan jantung.

Bagi lansia yang memiliki penyakit jantung, dokter akan memberikan obat-obatan untuk memperkuat kerja jantung, mengurangi beban kerja jantung, dan mencegah komplikasi. Bila perlu, dokter juga akan menyarankan operasi jantung.