

## Demensia dan Alzheimer: 13 kebiasaan yang buruk untuk otak

### Tidak Cukup Tidur

Kita semua memiliki beberapa kebiasaan buruk, tetapi beberapa kebiasaan buruk ini dapat membahayakan otak Anda. **Kurang tidur adalah salah satu kebiasaan buruk itu.** Mereka yang tidak mendapatkan cukup Zzz lebih cenderung terkena demensia dan Alzheimer dibandingkan dengan mereka yang cukup tidur. Kurang tidur pada orang dewasa meningkatkan risiko kantuk yang berlebihan di siang hari, depresi, dan masalah dengan perhatian dan memori. Mereka juga lebih cenderung jatuh di malam hari dan mengandalkan lebih banyak alat bantu tidur (baik yang dijual bebas maupun yang diresepkan). Orang yang sulit tidur di malam hari harus menghindari kafein, alkohol, dan menonton TV atau menggunakan komputer di malam hari. Jika Anda sulit tidur, lakukan rutinitas tidur yang menenangkan di malam hari untuk membantu Anda rileks dan tidur.



### Menjadi Terisolasi Secara Sosial

Manusia adalah makhluk sosial. Kita butuh kontak manusia utk bertahan hidup dan berkembang. Ini juga penting untuk fungsi otak yang sehat. Isolasi sosial dan kesepian yang dirasakan adalah faktor risiko kinerja kognitif yg lebih buruk, depresi, dan penurunan kognitif yang lebih cepat. Orang yang memiliki teman, bahkan beberapa teman dekat, memiliki kemungkinan lebih kecil untuk terserang penyakit Alzheimer dan penurunan otak. Mereka juga lebih bahagia dan lebih produktif. Jika Anda ingin bertemu orang baru, ikuti beberapa hobi sosial tempat Anda bisa bertemu orang lain. Menari, tenis, dan main bridge adalah beberapa contoh kegiatan di mana Anda bisa keluar dan bertemu orang baru.



### Makan Junk Food

Ahli saraf yg lakukan studi diet MIND menemukan bahwa **makan makanan tertentu meningkatkan kesehatan otak dan menghindari makanan lain membantu menjaga thd penurunan fungsi otak.** Untuk meningkatkan kesehatan otak, batasi asupan keju, mentega, margarin, dan makanan cepat saji hingga tidak lebih dari 1 porsi per minggu. Daging merah memicu peradangan dan buruk bagi otak Anda. Hasil dari studi diet MIND neuroscience menentukan Anda harus makan kurang dari 4 porsi daging merah per minggu. **Gula dan kue kering juga tidak baik** untuk Anda. Batasi asupan ini hingga kurang dari 5 porsi per minggu. Selain merekomendasikan makanan yang harus dihindari, diet MIND menawarkan rekomendasi makanan untuk menjaga fungsi otak dan memperlambat penurunan mental. **Makanlah sayuran hijau, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan beri yang kaya akan antioksidan dan lemak bermanfaat** yang melindungi otak Anda. Makanan ini memberikan nutrisi yang bermanfaat bagi seluruh tubuh Anda dan memerangi penuaan.



### Mendengarkan Musik Keras

Kehilangan pendengaran terkait dengan masalah otak tmsk penyusutan otak dan peningkatan risiko penyakit Alzheimer. Satu kemungkinan adalah bhw otak hrs bekerja lebih keras utk memproses apa yang dikatakan dan tidak mampu menyimpan apa yg didengar ke dalam memori. Lindungi dari gangguan pendengaran dgn menaikkan volume perangkat Anda hingga lebih dari 60% dari volume maksimum. **Jangan dengarkan perangkat Anda selama lebih dari beberapa jam sekaligus.** Mendengarkan perangkat yg terlalu keras dapat merusak pendengaran Anda hanya dlm 30 menit. Lindungi pendengaran Anda untuk melindungi otak Anda.



## Diam Menetap

**Ketidakaktifan fisik dikaitkan dgn risiko demensia yg lbh tinggi.** Ini juga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung, yang semuanya terkait dgn penyakit Alzheimer. Anda tidak perlu terlalu memaksakan diri. **Berkebun atau berjalan setidaknya 30 menit setidaknya 3 kali per minggu sdh cukup utk mengurangi risiko demensia dan kondisi kronis lainnya.** Berjalan adalah salah satu jenis latihan yang paling efektif dan termudah yg dapat Anda lakukan. Yang Anda butuhkan untuk memulai adalah sepasang sepatu kets. Aktivitas fisik secara positif mempengaruhi kesehatan pembuluh darah Anda, tmsk yg ada di otak Anda. Ini juga meningkatkan neuroplastisitas, kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru dalam menanggapi pengalaman, belajar, atau cedera. Olahraga juga bermanfaat untuk mengurangi stres. Aktivitas fisik meningkatkan pengiriman oksigen ke otot dan otak Anda.



## Berhenti merokok

**Perokok memiliki peningkatan risiko demensia, tmsk penyakit Alzheimer.** Merokok mengecilkan otak Anda dan menyebabkan hilangnya ingatan. Ini merusak pembuluh darah dan menempatkan Anda pada risiko diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan stroke. **Banyak orang mencoba berhenti merokok beberapa kali sebelum berhasil.** Jika Anda perlu bantuan untuk berhenti merokok, bicarakan dengan dokter Anda tentang nikotin dan obat resep. Ini adalah perawatan efektif yang dapat membantu Anda mencapai tujuan Anda. Ada program berhenti merokok dan sumber daya lain yang dapat direkomendasikan oleh dokter Anda untuk Anda.



## Makan berlebihan

Terlalu banyak makan dan mengonsumsi terlalu banyak kalori dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kognitif dan demensia. Makan berlebihan menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas yang berkontribusi terhadap diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Semua kondisi ini meningkatkan risiko kondisi otak dan penyakit Alzheimer. Bicaralah dengan dokter Anda tentang cara terbaik untuk mengontrol berat badan dan cara menurunkan berat badan jika Anda kelebihan berat badan. Dokter Anda mungkin menyarankan agar Anda menemui ahli gizi untuk merancang rencana diet dan nutrisi yang akan bekerja untuk Anda. Jika Anda yakin makan berlebihan adalah gejala kelainan makan, terapis dapat membantu Anda mempelajari strategi untuk mengubah pola dan perilaku yang tidak diinginkan yang membuat Anda makan berlebihan.



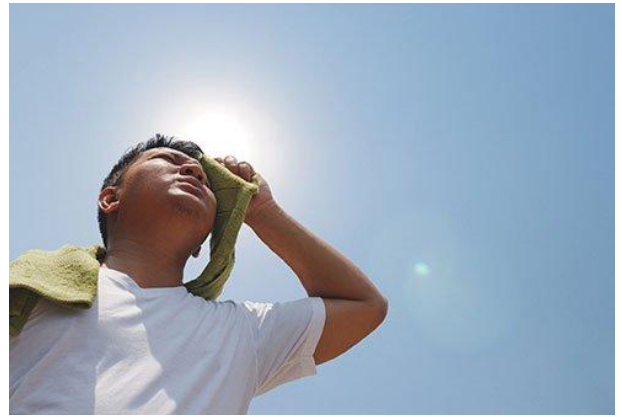
## Tidak Cukup dapat Sinar Matahari

Para peneliti menemukan bhw kita membutuhkan cahaya alami untuk fungsi otak yang optimal dan untuk memerangi depresi. Paparan sinar matahari yg cukup jg penting bg Anda utk mempertahankan kadar vitamin D yg memadai. Vitamin D diperlukan untuk tulang yang sehat dan untuk meningkatkan mood. Paparan sinar matahari mengubah kadar neurotransmitter, serotonin, dan hormon, melatonin. Dapatkan paparan sinar matahari yg memadai untuk meningkatkan kesehatan mental dan fungsi kognitif dan untuk melindungi terhadap penurunan kognitif dan demensia. Para ilmuwan telah menentukan bahwa paparan sinar matahari alami diperlukan untuk pencegahan kondisi otak. Hasil penelitian dari studi klinis menunjukkan bahwa orang berkulit putih mampu membuat kadar vitamin D yang cukup dengan hanya 15 menit paparan sinar matahari per hari, sementara orang berkulit gelap mungkin memerlukan beberapa jam paparan sinar matahari untuk menghasilkan kadar vitamin yang cukup. D. Pelajari batas aman Anda untuk paparan sinar matahari. Berhati-hatilah untuk tidak terbakar karena sengatan matahari berhubungan dengan tingginya tingkat kanker kulit dan melanoma yang berpotensi mematikan.



### **Kekurangan cairan (dehidrasi)**

**Dehidrasi memengaruhi otak Anda dan berkontribusi thd disfungsi kognitif.** Orang yang mengalami dehidrasi mengalami kesulitan dengan fungsi eksekutif, yg merupakan proses kognitif yg Anda butuhkan untuk mengendalikan perilaku. Dehidrasi juga berdampak negatif pd kemampuan untuk memperhatikan dan meningkatkan waktu reaksi utk tugas motorik. Minumlah banyak cairan dan ganti elektrolit yg hilang selama cuaca panas dan olahraga. Pada saat Anda merasa haus, Anda sudah mengalami dehidrasi. Urin Anda harus berwarna kuning pucat. Jika lebih gelap, Anda kemungkinan mengalami dehidrasi. Jika jelas, Anda mungkin mengonsumsi terlalu banyak cairan.



### **Terlalu Banyak Makan Gula**

Pola makan tinggi gula merusak fungsi otak dgn mengubah kadar bakteri menguntungkan dalam usus. Satu studi menemukan bahwa tikus dg pola makan tinggi sukrosa mengalami kesulitan dengan memori spasial dan fleksibilitas kognitif. Gula memberi makan serangga usus yang berbahaya, seperti Clostridiales (*Clostridium* spp), yang berhubungan dengan penurunan fleksibilitas kognitif. Konsumsi gula juga dikaitkan dengan penurunan tingkat populasi Bacteroidales (*Bacteroides* spp), yang, ketika dikurangi, juga menghambat fungsi usus. Makanan tinggi gula termasuk jus jeruk, jus buah, madu, kue kering, kue, permen, dan es krim.



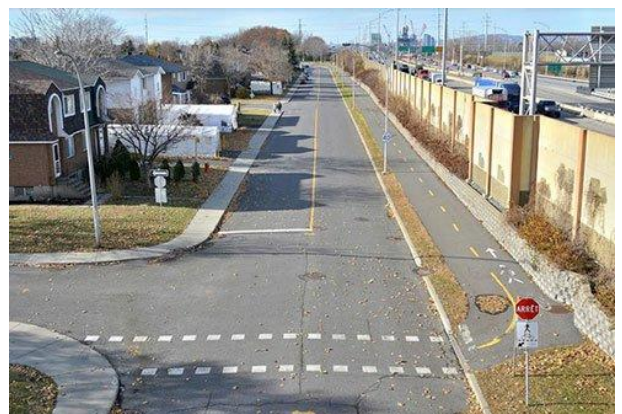
### **Melindungi Cidera Kepala**

Menahan **cedera kepala berulang saat bermain olahraga kontak atau menjadi aktif secara fisik dikaitkan dengan cedera otak traumatis yang meningkatkan risiko masalah kognitif, gangguan mood, sakit kepala, masalah bicara, dan perilaku agresif.** Partisipasi dalam olahraga kontak seperti sepak bola, baseball, bola basket, dan bola basket berkontribusi pada banyak cedera kepala setiap tahun di AS. Berpartisipasi dalam kegiatan solo seperti bersepeda, selam scuba, selancar, dan mengendarai kendaraan segala medan (ATV) menyebabkan ribuan cedera kepala. setiap tahun juga. Ambil tindakan pencegahan untuk melindungi diri Anda saat bermain olahraga dan melakukan aktivitas fisik. Cari bantuan segera jika Anda mengalami cedera kepala.



### **Hidup di Lingkungan yang Tercemar**

Satu studi menemukan bahwa **orang yang tinggal dekat dengan jalan atau jalan raya yang mengalami lalu lintas yang padat memiliki insiden demensia yang lebih tinggi.** Terkena polusi dari mobil juga dapat memengaruhi kognisi secara negatif. Tinggal jauh dari jalan raya dan jalan dengan lalu lintas yang padat, jika Anda bisa. Investasikan pada pembersih udara yang menghilangkan polutan dari udara dalam ruangan.



## Terlalu Banyak Makan Garam

Tekanan darah tinggi, terutama selama usia paruh baya, dikaitkan dengan risiko lebih tinggi dari defisit kognitif dan stroke. Angka **sistolik**, yang mewakili tekanan darah ketika jantung berkontraksi, tampaknya lebih penting untuk risiko penurunan kognitif di kemudian hari daripada angka diastolik. Yang terakhir mewakili tekanan darah ketika jantung beristirahat di antara denyut. Kebanyakan orang Amerika mengonsumsi **terlalu banyak garam** dan **tidak cukup kalium**, yang keduanya berdampak negatif pada tekanan darah. Hindari makanan asin, jangan tambahkan garam ke makanan Anda, dan pantau tekanan darah Anda. Temui dokter Anda untuk perawatan jika tekanan darah anda mulai merayap naik.



Reviewed by [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#) on 8/29/2018

### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/dementia\\_alzheimers\\_bad\\_brain\\_health\\_habits/article.htm](https://www.medicinenet.com/dementia_alzheimers_bad_brain_health_habits/article.htm)