

Amalan Membaca Mencegah Penyakit Azlheimer



Oleh: Siti Nurhakimah Az Zahrah Ramli

Universiti Sains Islam Malaysia

Disiarkan pada 2 Jun 2021

Dalam dunia yang semakin maju, kegiatan membaca hampir dilupakan oleh sesetengah generasi muda. Mereka lebih gemar memilih aktiviti berasaskan peralatan teknologi terkini untuk mengisi masa lapang berbanding membudayakan aktiviti membaca.

Sikap itu agak merugikan kerana amalan membaca secara berterusan dikatakan berupaya mengurangkan risiko diserang penyakit Alzheimer.



Kegiatan membaca dikatakan boleh mencegah serangan Alzheimer.

Pengarah Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing), Prof Madya Ir Dr Siti Anom Ahmad menyatakan, terdapat segelintir rakyat Malaysia yang kurang menerima pendedahan berhubung penyakit Alzheimer.

Penyakit Alzheimer yang menyebabkan penghidapnya mudah lupa lazimnya menyerang individu yang berusia agak lanjut. Namun, individu yang masih muda juga tidak terlepas daripada menjadi mangsa Alzheimer.

Seperti yang dijelaskan oleh Alzheimer's Association, Alzheimer merupakan penyakit yang menyerang saraf memori dalam otak. Ia menyerang fungsi-fungsi otak penghidapnya sekali gus menjadikannya mudah lupa.

Gejala ini menyebabkan penghidapnya sukar mengingati segala memori yang disimpan dalam otaknya. Sehingga kini, masih tiada rawatan dan ubat yang berkesan untuk memulihkan penyakit berkenaan.

Bagaimana pula tabiat membaca secara konsisten boleh mencegah serangan Alzheimer khususnya pada peringkat usia muda?

Kegiatan membaca merupakan aktiviti yang efektif dalam memastikan fungsi otak berjalan dengan lancar. Melalui aktiviti ini, otak manusia dilatih untuk menerima, mengingati memproses setiap memori dengan lebih pantas.

Pada 2013, jurnal Neurology menyatakan, dengan memperbanyakkan membaca majalah dan novel, otak bekerja lebih aktif ekoran proses penerimaan setiap watak, kejadian dan maklumat yang baharu secara lebih kerap.

Selain itu, ia merangsang otak untuk mengekalkan memori dan membina sel-sel otak yang baharu.

Pandangan itu diperkukuhkan lagi melalui kajian yang diterbitkan dalam Archives of Neurology pada 2012. Kajian itu menyatakan, otak yang cergas berupaya mengurangkan penghasilan b-amyloid iaitu sejenis protein yang sangat berbahaya yang boleh ditemukan dalam otak penghidap Alzheimer.

Berdasarkan kajian-kajian yang dijalankan, ternyata aktiviti membaca membantu pelakunya merungkai segala persoalan yang bermain dalam fikiran masing-masing sekali gus merangsang otak untuk menguatkan lagi daya ingatan mereka.

Terdapat banyak pendekatan yang boleh diambil untuk membudayakan amalan membaca. Ada yang lebih gemar membaca bahan bacaan yang dicetak secara fizikal dan semakin ramai yang memilih buku elektronik yang boleh diakses melalui peranti masing-masing.

Apa yang lebih penting adalah penglibatan semua pihak dalam usaha membangkitkan kesedaran tentang manfaat membaca terhadap segenap lapisan masyarakat khususnya generasi muda.

Kesedaran ibu bapa khususnya untuk membiasakan anak-anak mereka dengan budaya membaca dari kecil. Langkah itu menepati maksud peribahasa 'melentur buluh biarlah dari rebungnya'.

Masyarakat juga perlu diberi pemahaman bahawa manfaat membaca tidak hanya terhad dari segi pengetahuan. Malah, amalan membaca mempunyai kesan positif terhadap kesihatan manusia khususnya dari segi pencegahan penyakit berkaitan mental seperti Alzheimer.