

09 APR 2004

Siti Hasmah-Kesihatan

SITI HASMAH KONGSI RAHSIA PENUAAN SIHAT

KUALA LUMPUR, 9 April (Bernama) -- Walaupun percaya tidak ada kaedah untuk menolak proses penuaan, Tun Dr Siti Hasmah Mohamed Ali, isteri bekas Perdana Menteri Tun Dr Mahathir Mohamed percaya bahawa proses itu boleh dilambatkan.

Sambil berkongsi rahsia bersama-sama peserta yang memenuhi dewan pada persidangan Penuaan Sihat-Bebas dalam Penuaan Malaysia di sini, Dr Siti Hasmah berkata; "Kita boleh hidup lebih lama, kehidupan yang sihat dan kesihatan yang berkekalan jika kita mahu membuat perubahan dan memelihara kesihatan diri".

Beliau berkata ada beberapa perkara biasa yang boleh kita lakukan untuk mengekalkan awet muda yang sebahagian besarnya membabitkan penjagaan biasa tubuh badan.

"Bagi lelaki, kehilangan rambut secara praktiknya tidak dapat dikawal, namun bagi anggota badan lain, ia mendapat manfaat hanya menerusi amalan hidup yang mudah seperti tidur mengikut masa dan mencukupi, makan secara sederhana serta menjaga berat badan, elak mengambil alkohol dan merokok serta lakukan latihan tetap," katanya.

Persidangan tiga hari itu dianjurkan oleh Persatuan Kesihatan Meningkatkan Tua Malaysia dengan kerjasama Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM).

Dr Siti Hasmah yang juga seorang doktor, percaya pengambilan ubat-ubatan yang berterusan tidak digalakkan kerana kesan pengambilannya dalam jangka masa panjang tidak dapat dipastikan.

Beliau berkata langkah proaktif wajar diambil supaya meningkat tua dengan baik iaitu menjadi tua tanpa penyakit atau sekadar menghidap penyakit yang minimum dan lemah.

Menurutnya pengurusan stres (ketegangan) merupakan satu daripada kunci penuaan yang baik dan terdapat pelbagai kaedah untuk menanganinya, termasuk

perubatan yang mungkin membantu memperlahankan proses penuaan.

"Jika boleh, jangan terlalu banyak risau, sebaliknya banyaknya senyuman, atau separuh senyum,," dan berkata senyuman merupakan aksi spontan bagi ahli politik.

Walaupun ia tidak dapat menghalang kedut-kedut tanda tua, ia boleh

melambatkan proses itu, katanya.

Belajar untuk relaks merupakan satu lagi cara untuk proses penuaan yang sihat yang boleh dirangsang dengan mendengar muzik, muzik meditasi atau muzik ringan atau digalakkan mengikuti kelas menari.

Selain keupayaan untuk relaks dan membebaskan ketegangan minda dan badan, ia boleh menyegarkan badan, membuka peluang untuk bersosial dan mengembalikan kenangan manis yang boleh menyegarkan mata dan mengembalikan senyuman kepada muka, katanya.

Dr Siti Hasmah berkata penuaan yang sihat banyak bergantung kepada sikap seseorang terhadap proses penuaan, cara hidup yang diamalkan selain berusaha mengambil langkah proaktif ke arah itu.

-- BERNAMA

SNS RUM IDA AZZ LAT