

# Apakah faktor yang menyebabkan anda terjatuh?

ADULT NUTRITION

ARTIKEL

OKT 27, 2021

Graviti boleh membahayakan warga emas, dan sains telah membuktikannya. Tubuh seseorang memerlukan masa yang lebih lama untuk pulih seiring dengan peningkatan usia, dan boleh menyebabkan lebih banyak bahaya pada tubuh warga emas daripada yang dialami oleh orang muda. Sebarang kecederaan atau patah tulang yang dialami oleh warga emas boleh menyebabkan mobiliti yang rendah, sehingga menjejaskan kualiti kehidupan mereka. Kebanyakan kes jatuh seperti itu boleh juga membawa maut.

## Ketahui Risiko Anda

Jadi, perlu adanya kesedaran yang lebih tentang kecederaan yang disebabkan akibat terjatuh, walaupun ia adalah topik di mana ramai antara kita tidak ingin dibincangkan. Kita perlu akui bahawa kita semakin lemah, maka sangat penting untuk kita mengetahui risiko yang terbabit. Berikut adalah beberapa faktor yang menjadi penyebab untuk jatuh di kalangan warga emas:

- **Keseimbangan dan gaya jalan yang lemah.** Kita akan cenderung untuk mengalami kehilangan beberapa fungsi koordinasi apabila kita semakin tua. Kita mungkin merasa kurang stabil ketika berjalan. Sebagai penawarnya, kekal aktif untuk memastikan koordinasi dan keseimbangan anda sentiasa berada dalam keadaan yang baik. Senaman ringan seperti berjalan dan tai chi mampu meningkatkan keseimbangan, kekuatan, koordinasi dan fleksibiliti.
- **Masa tindak balas yang perlahan.** Tindak balas kita lebih perlahan apabila kita semakin tua. Ini akan menyebabkan kita mengambil masa yang lebih lama untuk melakukan perkara mudah seperti mencapai susur tangan atau melindungi tubuh kita dengan pantas untuk mengelakkan daripada terjatuh.
- **Memakai kasut yang salah.** Adalah penting untuk memilih kasut yang betul semakin anda tua. Elakkan daripada memakai kasut tumit tinggi, dan jangan berjalan dengan hanya memakai stoking. Pilih kasut dengan tapak yang tidak

mudah tergelincir dan pastikan ianya juga muat dengan kaki anda!

- **Persekitaran yang tidak selamat.** Anda telah tinggal di rumah anda selama bertahun tanpa memikirkan kembali samada ianya masih selamat untuk anda. Jadi, fikirkan semula, ia mungkin disebabkan oleh keadaan rumah yang berselerak, pencahayaan yang tidak baik atau permaidani yang tidak terurus. Fikirkan tentang sebarang pengubahsuaian yang anda perlu lakukan untuk menjadikan rumah anda lebih selamat, seperti memasang susur tangan.



- **Kehilangan otot.** Kita kehilangan jisim otot apabila kita semakin tua dan ini bermula ketika kita berusia sekitar 40-an. Kadarnya adalah 7-8 peratus setiap dekad dari usia tersebut, dan ia akan meningkat sehingga 15 peratus setiap dekad selepas usia 70 tahun. Ketika kita berusia 70 tahun, kita akan kehilangan 25 peratus dari jisim otot kita<sup>5</sup>.

Kesan kehilangan otot akibat peningkatan usia tidak terlihat dan adalah merbahaya. Dari masa ke masa, pergerakan kita akan lebih perlahan daripada sebelumnya; pergerakan mudah seperti menaiki tangga dan bangun dari kerusi akan menjadi lebih sukar. Apabila kehilangan otot disebabkan usia berlaku, terdapat peningkatan risiko yang merbahaya (atau membawa maut) apabila anda jatuh.

Minuman pemakanan boleh memberikan anda tambahan makanan dan kekuatan untuk mengimbangi kesan kehilangan otot akibat peningkatan usia. Enercal Plus dirumus khusus untuk memberikan nutrien yang diperlukan sebagai sebahagian daripada diet yang seimbang untuk individu yang berusia, seperti anda.

Enercal Plus dirumus secara saintifik dengan 50% protein air dadih dan 50% protein soya. Gabungan unik ini berfungsi bersama, ditambah dengan kalsium dan vitamin D

untuk menyokong kekuatan otot. Jadi, anda boleh lebih bersedia terhadap kehilangan otot yang berkaitan dengan umur, dan bersedia untuk hidup lebih selesa pada tahun keemasan anda.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

## Rujukan:

1. <https://www.healthxchange.sg/news/keep-muscles-strong-as-you-age>

