

**Apa yang
ada dalam
pikiran
penulis :
Menopause
dan “Brain
Aging”?**

**Pencegahan adalah kunci untuk mengurangi
kehilangan memori pada wanita usia lanjut**

Setelah menopause, risiko kehilangan memori meningkat, namun perubahan gaya hidup sederhana dapat membantu mencegah efek penuaan dan menjaga kesehatan otak dan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar

Untuk informasi lebih lanjut kunjungi www.imsociety.org

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health

International Menopause Society,
PO Box 98, Camborne, Cornwall,
TR14 4BQ, UK.

Tel: +44 1409 221307

Email:

leetomkinsims@btinternet.com

Apa yang ada dalam pikiran penulis : Menopause dan “Brain Aging”

Pencegahan adalah kunci untuk mengurangi kehilangan memori pada wanita usia lanjut

Apa saja yang terjadi selama menopause?

Semua wanita mengalami menopause. Ketika periode siklus menstruasi wanita berakhir, ovarium berhenti memproduksi sel telur dan terjadi penurunan kadar estrogen.

Umur 51 tahun adalah usia rata-rata bagi seorang wanita untuk mencapai menopause dan seluruh proses dapat berlangsung selama 2-10 tahun.^[1.]

Sayangnya, bagi banyak perempuan, periode ini adalah masa penuh kecemasan dan stres karena berbagai gejala yang bisa menyertai penurunan estrogen:^[2.]

- Siklus haid yang tidak teratur
- Hot flushes / flashes
- Susah tidur
- Sakit dan nyeri
- Denyut jantung tidak teratur
- Pusing dan sakit kepala
- Kencing menjadi lebih sering
- Perubahan mood, seperti mudah marah, depresi atau kecemasan
- Gangguan konsentrasi dan kelelahan
- Penambahan berat badan dan kegemukan
- Masalah pencernaan



Menopause adalah hal yang tidak bisa dihindari oleh semua wanita; oleh karena itu pembahasan difokuskan untuk mengurangi efek menopause dan memperbaiki kualitas hidup. Risiko kehilangan memori meningkat setelah menopause. Ada banyak faktor yang bisa berperan pada hilangnya memori tetapi perubahan kecil pada gaya hidup dapat membantu mencegah efek penuaan dan menjaga kesehatan otak dan kewaspadaan.

Perbedaan antara penurunan kognitif dan demensia

Fungsi otak setiap orang berubah sesuai dengan bertambahnya usia; sebagian besar proses berpikir, analisis dan pemecahan masalah menunjukkan penurunan pada usia paruh baya dan sesudahnya.^[3.] Hal ini karena tugas-tugas tersebut terkait langsung dengan memori dan kemampuan mental lainnya. Karena kemampuan - kemampuan tersebut berubah, kita mengalami gejala - gejala memori yang lemah, kemampuan berkonsentrasi yang buruk, pemikiran yang kabur atau memiliki masalah dengan pekerjaan yang banyak.

Bentuk yang paling parah dari gangguan kognitif adalah demensia. Gangguan ini sangat berdampak pada individu, dan mereka tidak mungkin lagi untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan normal. Penurunan kognitif yang berkaitan dengan usia di sisi lain terjadi bukan karena proses yang sama. Kita bisa menjadi sedikit lebih pelupa dan sedikit kurang efisien dalam proses berpikir. Kabar baiknya adalah bahwa banyak aspek dari kesehatan terkait penuaan berada di bawah kendali kita. Selain itu, kesehatan terkait penuaan adalah sesuatu yang penting untuk menjadi pelindung terhadap demensia yang mungkin muncul di kemudian hari.

Mencegah kehilangan memori di usia paruh baya dan setelahnya

Selama periode alami transisi menopause dan pasca menopause awal, beberapa wanita merasakan gejala sering lupa atau gejala kognitif lainnya, yang dapat meningkatkan kekhawatiran terjadinya penurunan kondisi mental. Selama periode transisi menopause, mungkin ada sedikit penurunan dalam aspek-aspek perhatian,^[4.] tapi menopause yang terjadi secara alami tampaknya tidak menyebabkan pelemahan memori yang terus-menerus.^[5.]

Tidak ada daftar tindakan yang benar benar dapat diambil untuk membantu mengurangi kehilangan memori tetapi bukti mendukung bahwa beberapa pendekatan yang dilakukan saling mendukung.^[6.] Kesehatan otak dapat ditingkatkan melalui kegiatan yang merangsang mental, seperti bekerja atau bersantai.^[7.] Di sini kita membahas langkah-langkah bagaimana kesehatan otak dan fungsinya dapat ditingkatkan:

Gizi, diet dan perubahan gaya hidup

Diet Mediterania

Penelitian menunjukkan bahwa diet Mediterania di usia paruh baya dan yang dilengkapi dengan minyak zaitun atau kacang-kacangan dapat membantu meningkatkan fungsi otak. Hal ini mungkin karena diet yang kaya antioksidan sangat terkait dengan penundaan penurunan fungsi kognitif.^[8.]

Ini bukan diet khusus tetapi lebih pada gaya hidup dimana individu makan dari sumber yang alami yaitu makanan yang tidak diolah seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian dan kacang-kacangan. Mereka menjadikan minyak zaitun sebagai sumber utama lemak dari makanan, mengurangi konsumsi daging merah dan makan ikan dalam jumlah rendah sampai sedang.

Vitamin D

Rendahnya tingkat vitamin D dikaitkan dengan penurunan kognitif pada orang dewasa.^[9.] Ada makanan tertentu yang mengandung vitamin D yang dapat dimakan untuk melengkapi kebutuhan, misalnya, minyak ikan - seperti salmon, sarden dan makarel, telur, tambahan lemak, tambahan sereal dalam sarapan dan beberapa susu bubuk. Diet suplemen dapat dilakukan bersama dengan perubahan gaya hidup lainnya untuk membantu meningkatkan kesehatan otak secara umum.

Vitamin B

Ada bukti yang mendukung bahwa vitamin B dapat membantu meningkatkan kesehatan otak. Tingkat homosistein pada tubuh kita meningkat dengan bertambahnya usia; vitamin B12, asam folat (vitamin B9), dan vitamin B6 dapat membantu untuk menyeimbangkan kembali level ini.^[10.]

Vitamin B secara luas didistribusikan ke seluruh pasokan makanan, jadi jika anda makan makanan yang bervariasi, diet seimbang yang mencakup makanan dari semua kelompok makanan, anda kemungkinan besar mendapatkan banyak vitamin yang anda butuhkan.

Sumber makanan yang baik untuk vitamin-vitamin B meliputi: daging babi, ayam, kalkun, hati, salmon, cod, roti, sereal - seperti oatmeal, gandum dan beras merah, telur, susu, keju, kacang kedelai, kacang tanah, kentang, brokoli, kubis Brussel, bayam, asparagus, kacang polong, dan kacang buncis.^[11.]

Isoflavon kedelai

Isoflavon kedelai tampaknya memiliki efek positif pada peningkatan fungsi otak dan memori visual pada wanita menopause^[12.] jika digunakan sejak usia awal menopause. Suplemen ini dapat dibeli di toko makanan sehat

Aktivitas fisik

Beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dikombinasikan dengan stimulasi mental membantu memperbaiki kesehatan otak pada paruh baya.^[13.] Wanita pasca menopause juga rentan terhadap kenaikan berat badan karena berkurangnya estrogen menurunkan tingkat metabolisme sehingga olahraga teratur akan membantu memerangi banyak gejala. Meskipun wanita sering melaporkan kenaikan berat badan selama periode ini, penelitian telah secara konsisten menunjukkan bahwa kenaikan berat badan terutama dipengaruhi oleh usia, bukan menopause.^[14., 15.]

Olahraga tai chi telah terbukti efektif dalam usaha untuk meningkatkan daya ingat.^[16., 17.] Latihan khusus tersebut memusatkan perhatian seseorang pada apa yang ada di sini dan waktu sekarang, dan juga meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar; ini merupakan komponen penting dari meditasi dan latihan pikiran-tubuh seperti tai chi.

Alkohol dan merokok

Studi terakhir menyarankan pengurangan racun, termasuk alkohol dan merokok, serta pelaksanaan olahraga mental dan fisik dapat mencegah penurunan kognitif.^[18.] Perempaan di usia paruhbaya dan diatasnya disarankan untuk melakukannya tidak lebih dari 2 unit per hari.^[19.]



Aktivitas mental dan interaksi social

Stimulasi mental seperti bermain catur dan permainan dengan papan lainnya, belajar bahasa asing, menjadi relawan, membaca dan memainkan semua alat musik akan menjaga otak tetap bekerja meningkatkan kapasitasnya dan meningkatkan fungsi kognitif kita. [20., 21. 22.]. Bonusnya adalah mendapatkan teman untuk melakukan beberapa kegiatan ini: dalam sebuah studi yang meneliti lebih dari 1.000 orang, orang-orang dengan jaringan sosial yang terbatas 60% lebih mungkin memiliki penurunan kognitif dan demensia setelah periode tiga tahun. [23.]

Menopausal Hormone Therapy (MHT)

Menopausal Hormone Therapy (MHT) mungkin tidak secara langsung berdampak atau meningkatkan memori; namun, manfaat dari pengobatan yang diberikan ini dapat membantu meringankan gejala menopause dan mengurangi risiko untuk penyakit lain pasca menopause. Keputusan seorang wanita untuk mau memberikan informasi adalah faktor penting apakah MHT perlu diresepkan atau tidak dan ini adalah pilihan yang harus dipertimbangkan dengan ahli kesehatan. [24.]

Top 10 tips pencegahan terkait hilangnya memori di kemudian hari

Penelitian telah menunjukkan bahwa menggabungkan gizi yang baik dengan kegiatan mental, sosial dan fisik mungkin memiliki manfaat yang lebih besar dalam menjaga atau meningkatkan kesehatan otak daripada aktivitas tunggal:

1. **Nutrisi:** diet Mediterania yang kaya antioksidan dengan minyak zaitun mungkin dapat membantu
2. **Vitamin D dan vitamin B:** dapat meningkatkan kesehatan otak bersama kegiatan lainnya
3. **Suplemen diet lain:** isoflavon kedelai membantu meningkatkan memori
4. **Aktivitas fisik :** jalan cepat dan bentuk lain dari latihan aerobik terkait dengan risiko demensia yang lebih rendah
5. **Konsentrasi:** studi tentang Tai chi menunjukkan hasil positif untuk meningkatkan memori
6. **Kontrol konsumsi alkohol:** mengontrol asupan alkohol dapat membantu menjaga kesehatan otak
7. **Berhenti merokok:** mengurangi asupan racun dapat membantu meningkatkan kesehatan otak
8. **Kegiatan Mental:** penting untuk meningkatkan stimulasi otak
9. **Interaksi sosial:** komunikasi yang menarik, menantang dan kreatif
10. **MHT:** membantu untuk meringankan gejala stres vasomotor menopause

Pastikan untuk mendiskusikan pilihan Anda dan strategi pencegahan dengan ahli kesehatan. Jika Anda mempunyai perhatian apapun atau ingin berdiskusi tentang area bahasan dalam artikel ini, silakan kunjungi ahli kesehatan atau alternatifnya adalah anda dapat membaca lebih lanjut di Climateric 2015. [25.]



References

1. Web reference: www.34-menopause-symptoms.com/articles/understanding-menopause-symptoms.htm
2. Web reference: www.nhs.uk/conditions/menopause/pages/symptoms.aspx
3. Web reference: patient.info/doctor/mild-cognitive-impairment
4. Weber MT, Mapstone M, Staskiewicz J, Maki PM. Reconciling subjective memory complaints with objective memory performance in the menopausal transition. *Menopause* 2012;19:735–41
5. Henderson VW. Gonadal hormones and cognitive aging: a midlife perspective. *Women's Health (Lond Engl)* 2011;7:81–93
6. Williams JW, Plassman BL, Burke J, et al. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. Department of Health and Human Services, Rockville, MD, 2010. AHRQ Publication No. 10-E005
7. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014 [Epub ahead of print]. PMID: 24893836
8. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, Corella D, de la Torre R, Martínez-González MÁ, Martínez-Lapiscina EH, Fitó M, Pérez-Heras A, Salas-Salvadó J, Estruch R, Ros E. *JAMA Intern Med.* 2015 Jul 1;175(7):1094-103. doi: 10.1001/jamainternmed.2015.1668.
9. Tot Babberich Ede N, Gourdeau C, Pointel S, Lemarchant B, Beauchet O, Annweiler C. Biology of subjective cognitive complaint amongst geriatric patients: vitamin D involvement. *Curr Alzheimer Res.* 2015;12(2):173-8.
10. Durga J, van Boxtel MP, Schouten EG, et al. Effect of 3-year folic acid supplementation on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomised, double blind, controlled trial. *Lancet* 2007;369:208-216.
11. Web reference: www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-B.aspx
12. Cheng PF, Chen JJ, Zhou XY, Ren YF, Huang W, Zhou JJ, Xie P. Do soy isoflavones improve cognitive function in postmenopausal women? A meta-analysis. *Menopause.* 2015 Feb;22(2):198-206. doi: 10.1097/GME.0000000000000290.
13. Rahe J, Petrelli A, Kaesberg S, Fink GR, Kessler J, Kalbe E. Effects of cognitive training with additional physical activity compared to pure cognitive training in healthy older adults. *Clin Interv Aging.* 2015 Jan 19;10:297-310. doi: 10.2147/CIA.S74071. eCollection 2015.
14. Sternfeld B, Wang H, Quesenberry CP Jr, et al. Physical activity and changes in weight and waist circumference in midlife women: findings from the Study of Women's Health Across the Nation. *Am J Epidemiol* 2004;160:912–22
15. Guthrie JR, Dennerstein L, Dudley EC. Weight gain and the menopause: a 5-year prospective study. *Climacteric* 1999;2:205–11
16. Taylor-Piliae RE, Newell KA, Cherin R, Lee M, King AC, Haskell WL. Tai Chi versus Western exercise on physical and cognitive functioning in healthy community-dwelling older adults: a randomized clinical trial. *J Aging Phys Act* 2010;18:261-279.
17. Mortimer JA, Ding D, Borenstein AR, et al. Changes in brain volume and cognition in a randomized trial of exercise and social interaction in a community-based sample of non-demented Chinese elders. *J Alzheimers Dis* 2012;30:757-766.
18. Williams JW, Plassman BL, Burke J, Holsinger T, Benjamin S. Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline. Evidence Report/Technology Assessment Number 193. AHRQ Publication No. 10-E005. Rockville, MD: Department of Health and Human Services, 2010.
19. Web reference: en.wikipedia.org/wiki/Recommended_maximum_intake_of_alcoholic_beverages
20. Henderson VW. Three midlife strategies to prevent cognitive impairment due to Alzheimer's disease. *Climacteric* 2014;17 (suppl. 2):38-46.
21. Stern Y. Cognitive reserve in aging and Alzheimer's disease. *Lancet Neurology* 2012;11.
22. Reijnders J, van Heugten C, van Boxtel M. Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: a systematic review. *Ageing Res Rev* 2013;12:263-275.
23. Friedman Richard A. Forget Something? Then Read This. *New York Times*. Published: April 10, 2007
24. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended post stopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. *JAMA* 2013;310:1353–68
25. *Climacteric* 2015;18:678-689

Disclaimer

Information provided in this booklet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.

