

۵ مراحل ساده برای بیشتر سازی سلامت مغز شما

مراحل کوچک وجود دارد که شما می توانید در زندگی روزمره تان یک تفاوت واقعی برای سلامت مغز خود رونما شوید تا به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در مراحل بعدی زندگی کمک نماید. این مراحل همچنان برای سلامت عمومی شما خوب میباشد و می تواند به کاهش خطر ابتلا به دیگر بیماری های مزمن مانند شکر، بیماری های قلبی و سرطان کمک نماید.

مراقبت از سلامت مغز شما در هر سنی مهم میباشد، اما وقت که به سن متوسط (حدود ۴۰ تا ۶۵ سال سن) میرسید بیشتر مهم میباشد. ۵ مراحل ساده برای بیشتر سازی سلامت مغزی به شما کمک خواهد نمود تا مغز شما را سالم نگه داشته و خطر ابتلا به زوال عقل را کم میسازد.

آنچه شما می توانید انجام دهید

- انجام هر گونه فعالیت بدنی بهتر از انجام ندادن آن می باشد.
- اگر فعلاً هیچ گونه فعالیت فیزیکی را انجام نمی دهید، شروع با انجام بعضی فعالیت ها نموده، و به تدریج مقدار آن را افزایش دهید. قبل از اینکه شما هر ورزش جدیدی را معمولاً شروع میکنید با داکتر خود صحبت نمایید.
- در شروع تا حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت -متوسط و در اکثر -ترجیحا همه روزه ۱۰ دقیقه این فعالیت را بصورت دایم انجام داد.

مرحله ۳

چالش ذهنی مغز شما

بسیار مهم است که مغز خود را فعال نگه دارید.

دانشمندان دریافته اند فعالیت هایی که شامل تفکر و یادگیری است، یاد جدید هستند و یا مغز را به چالش میکاشند، کمک نموند به ساخت سلول های جدید مغزی و تقویت ارتباط میان آنها، که می تواند در برابر زوال عقل محافظت پیدا کند.

آنچه شما می توانید انجام دهید

- یک ورزش جدید را انتخاب کنید
- یک زبان جدید را یاد بگیرید
- در یک سرگرمی جدید بروید
- یک کورس را شروع کنید در چیزی که شما همیشه می خواستین آن را انجام دهید
- واقعاً هر چیزی که باشد، تا زمانی که جدید، پیچیده، و اغلب انجام شده باشد.



مرحله ۱

از قلب خود محافظت نمایید

هر چیزی که برای قلب شما خوب باشد برای مغز تان نیز خوب میباشد.

شرایطی که بالای قلب یا رگ های خونی تاثیر می گذارد، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا(چربی بالا خون)، شکر و چاقی، می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد، به خصوص اگر این در میانسالی رخ می دهد.

چیزی که شما انجام داده می توانید

- بررسی سلامتی منظم برای آزمایش فشار خون، کلسترول، شکر خون و وزن تان را نماید. مشوره های یک کارمند صحتی حرفه ای را دنبال نمایید.
- درخواست کمک برای ترک سگرت

مرحله ۲

برخی از فعالیت فیزیکی را انجام دهید

فعال بودن بدنی مغز ما را سلامت بیشتر میدهد

فعالیت بدنی جریان منظم خون را به مغز و تحریک رشد سلول های جدید مغزی و ارتباط بین آنها را افزایش می دهد.

فعال بودن برای قلب و بدن تان هم خوب میباشد.





مرحله ۵

لذت بردن از فعالیت های اجتماعی

گذراندن وقت با دوستان و خانواده، و یا با افرادی که از نشست و برخاست با آنها لذت می برید، با همان شکل مورد علاقه تان مهم میباشد.

مخلوط شدن با افراد دیگر در ساخت سلول های جدید مغزی و تقویت ارتباط میان آنها کمک می نماید، و می تواند شما را در مقابل زوال عقل محافظت کند.

فعالیت هایی که ترکیب بودن فیزیکی فعال، تعامل اجتماعی، و روانی به چالش کشیدن، از جمله رقص، ارائه سود حتی بیشتر است.

آنچه شما می توانید انجام دهید

- عضو بودن در کلب و یا گروه اجتماعی
- شرکت در یک تیم، باشگاه کتاب خوانی، گروه راه رو، و یا گروه موسیقی دسته جمعی
- داوطلب بودن در جامعه محلی تان
- شامل شدن در کلاس های رقص

چه چیز دیگری؟



سلامت مغز نیز بدن معنی است که مراقب صحت روانی خود نیز باشید. کارمند حرفه ای صحی خود را برای مشاوره در مورد تداوی افسردگی را ملاقات کنید.

همچنین مهم میباشد تا از آسیب جدی به سرچلوگیری نماید، بنابراین برای محافظت از سرتان خود را مطمئن سازید.

چگونه بیشتر می توانم یاد بگیرم؟

برای گرفتن اطلاعات بیشتر بر سلامت مغز بازدید از صفحه yourbrainmatters.org.au آلزایمر استرالیا و یا با خط تلفن کمک رسانی ۱۸۰۰۱۰۰۵۰۰ نشنل دیمنشیا

(زوال عقل ملی) تماس بگیرید

برای کمک زبان به سرویس ترجمانی تلفنی ۱۳۱۴۵۰

تماس بگیرید.



مرحله ۴

یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنید.

هرچیزی که می خورید بالای سلامت مغز شما می تواند تاثیر گذارد.

مغز ما نیاز به انواع مواد غذایی برای محافظت از آن، و به خاطر کاهش خطر ابتلا به دیگر شرایط صحی را دارد.

آنچه شما می توانید انجام دهید

برای سلامتی مغز، را انتخاب کنید

- بسیار سبزیجات و میوه جات
- چربی های سالم و روغن (اشباع نشده و چربیهای اشباع نشده)، مانند روغن زیتون، روغن کانولا، به جای مسکه و یا نارپال و روغن نخل (چربی های اشباع)
- ماهی
- شیرکم چرب یا بدون چربی (قیماق گرفته) ماست و پنیر
- گوشت کم چربی و یا کاملا بدون چربی
- کمتر خوردن

شیر پرچرب، ماست و پنیر.

- مواد غذایی سرخ شده و شیرینی جات، غذاهای سرخ شده در روغن های عمیق و مواد غذایی آماده (بالا در چربی های اشباع)
- کیکها، کله و شیرینی، کیک، بیسکویت و نان (چربی ترانس)
- اگر الکل مصرف میکنید، سعی کنید آن را به ۲ «استاندارد» مشروب در روز محدود سازید.

5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**