

٥ خطوات بسيطة للحفاظ على صحة دماغك في حدودها القصوى

هناك خطوات صغيرة يمكنك إتباعها في حياتك اليومية والتي من شأنها تحقيق فارق فعلي في مجال صحة دماغك وتساعدك على خفض خطر تعرضك للخرف لاحقاً في حياتك. إن هذه الخطوات مفيدة أيضاً لصحتك العامة وقد تساعد في تخفيض خطر تعرضك لأمراض مُزمنة أخرى مثل السكري وأمراض القلب والسرطان.

إن الإعتناء بصحة دماغك مسألة هامة في أية مرحلة عمرية، لكن هذا الأمر يُصبح أكثر أهمية متى بلغت متوسط العمر (أي من حوالي ٤٠ سنة إلى ٦٥ سنة من العمر). إن الخطوات الخمس البسيطة للحفاظ على صحة دماغك في حدودها القصوى ستساعدك في الحفاظ على دماغك صحيحاً وتخفّض احتمال خطر تعرّضك للخرف.

ماذا يمكنك أن تفعل

- إن القيام بأي نشاط بدني هو أفضل من عدم القيام بأي شيء.
- إذا كنت لا تمارس أي نشاط بدني حالياً، عليك أن تبدأ ببعض الأنشطة وأن تزيد هذه الأنشطة التي تمارسها تدريجياً. تحدّث إلى طبيبك قبل الشروع بأي روتين جديد من التمارين البدنية.
- عليك الشروع بممارسة نشاط تدريجي يصل إلى ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط معتدل الشدة في معظم الأيام - ويُفضّل أن يتم ذلك - يومياً. ويمكن البدء بذلك وفق فقرات وحصص تتألف من ١٠ دقائق.

الخطوة ٣

أن تحدّي دماغك من الناحية الفكرية

من الأهمية بمكان أن تحافظ على دماغك نشطاً.

لقد إكتشف العلماء إن الأنشطة التي تتطلب التفكير والتعلّم والتي هي جديدة أو تشكل تحدياً للدماغ إنما تساعد على بناء خلايا الدماغ الجديدة وتقوي الروابط بين هذه الخلايا.

ماذا يمكنك أن تفعل

- ممارسة لعبة رياضية جديدة.
- تعلّم لغة جديدة.
- حاول ممارسة هواية جديدة.
- إبدأ بتعلّم مقرّر أو دورة في شيء ما لطلما رغبت القيام به.
- أي شيء تريده فعلاً طالما أنه جديد ومعقّد ويمكن القيام به دائماً.



الخطوة ١

الإعتناء بقلبك

إن ما هو جيد لقلبك سيكون جيد ومفيد لدماغك.

إن الأحوال التي تؤثر على القلب أو الأوعية الدموية كارتفاع الضغط الشرياني مثلاً وارتفاع مستوى الكوليسترول والسكري والوزن الزائد تؤدي إلى ارتفاع احتمال خطر التعرّض للخرف، ولا سيما إذا تعرّضت لهذه الأمراض عند متوسط العمر.

ماذا يمكنك أن تفعل

- إحرص على إجراء الفحوصات الصحية بشكل منتظم لتفقد ضغط الدم الشرياني والكوليسترول وسكر الدم والوزن. وإتبع تعليمات طبيبك وذوي المهن الطبية.
- إطلب المساعدة من أجل الإقلاع عن التدخين.

الخطوة ٢

عليك القيام ببعض أنواع النشاط البدني



إن ممارسة النشاط البدني سيعطي دماغك جرعة دافعة من الصحة.

فالقيام بالنشاط البدني المنتظم يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ ويُحفّز نمو خلايا الدماغ الجديدة والروابط فيما بينها. كما أن ممارسة النشاط من الأمور الجيدة والمفيدة لقلبك وجسمك.

الخطوة ٥ استمتع بالنشاط الاجتماعي

من الأهمية بمكان تضيئة الوقت مع الأصدقاء والأ أسرة أو مع الأشخاص الذين تستمتع بصحبتهم وذلك بطرق تحظى بإهتمامك.

إن الإختلاط مع الآخرين يساعد على بناء خلايا جديدة في الدماغ وعلى تمتين الروابط بين هذه الخلايا وهذا من شأنه وقايتك من الخرف لاحقاً.

إن الأنشطة التي تمزج بين النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي والتي تتسم بالتحدي الفكري كالرقص مثلاً توفر أعظم فائدة من أي نشاط آخر.

ماذا يمكنك أن تفعل

- إلتحق بأحد الأندية أو المجموعات الإجتماعية.
- إنتسب إلى فريق أو نادٍ للكتاب أو مجموعة للمشي أو مجموعة إنشاد وغناء
- تطوِّع للعمل في مجتمعك المحلي
- إبدأ بتعلُّم دروس الرقص.

هل من شيء آخر؟

إنما تعني صحة الدماغ الإعتناء بصحتك العقلية. راجع أحد مهنيي الصحة من أجل النصيحة بخصوص معالجة الإكتئاب.

كما إنه من الأهمية بمكان تجنُّب إصابات الرأس البالغة، لذا يجب أن تحرص على وقاية رأسك.

المزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات عن صحة الدماغ قم بزيارة موقع ألزهايمرز أستراليا الإلكتروني yourbrainmatters.org.au أو إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على 1800 100 500.

للمساعدة في مجال اللغة إتصل بخدمة الترجمة الفورية على الرقم 131 450.



Interpreter

الخطوة ٤ تناول الغذاء الصحي



إن ما تأكله سيؤثر على صحة دماغك.

يحتاج دماغنا إلى متنوع من الأطعمة من أجل حمايته ولتخفيض احتمال خطر تعرضنا للأحوال الصحية الأخرى.

ماذا يمكنك أن تفعل

حرصاً على صحة دماغ جيدة، عليك إختيار

- الكثير من الخضراوات والفواكه.
 - الدسم والزيوت الصحية (الدسم متعدّد الإشباع وأحادي الإشباع)، مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا بدلاً من الزبدة أو زيت جوز الهند وزيت النخيل (دسم مُشبع).
 - السمك.
 - الحليب منخفض الدسم أو خالي الدسم (مقشود) واللبن الرائب والأجبان.
 - اللحوم المشفأة من الدهون أو قطع اللحم منخفضة الدسم.
- تناول بقدر أقل:

- الحليب واللبن الرائب والأجبان كاملة الدسم.
 - المأكولات المقلية والحلويات، الأطعمة المقلية بالزيت العميق والأطعمة السريعة (عالية محتوى الدسم المُشبع).
 - الفطائر بأنواعها والكعك والبسكويت والمعجنات (دسم عابر).
- وإذا كنت تتناول الكحول، حاول أن تضع حدوداً لذلك بحيث لا تتجاوز شرب «كأسين إثنتين عاديين» في أي يوم واحد.

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



Interpreter

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