

۵ قدم آسان برای به حد اکثر رساندن صحت مغز

قدم های خردی هست که شما می توانید هر روز در زندگی خود بردارید و بر روی صحت مغز شما واقعاً اثر گذار بوده و در آینده خطر ایجاد مرض زوال عقل را برای شما تقلیل دهد. این قدم ها همچنین برای صحت عمومی هم خوب است و می تواند کمک کند احتمال خطر بروز امراض مزمنی نظیر مرض شکر، مرض قلبی و سرطان را هم کم نماید.

مواظبت از صحت مغز در هر سنی مهم است، ولی بخصوص وقتی انسان به میان سالی می رسد (از سنین حدود ۴۰ تا ۶۵ سالگی) حائز اهمیت می باشد. ۵ قدم آسان برای به حد اکثر رساندن صحت مغز (5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health) به شما در حفظ صحت مغز کمک نموده و احتمال خطر بروز مرض زوال عقل را کم می نماید.

کاری که می توانید انجام دهید

- هر نوع فعالیت بدنی بهتر از نداشتن فعالیت بدنی است
- اگر اکنون فعالیت بدنی ندارید، فعالیتی را شروع کنید و بعد به تدریج میزان آن فعالیت را بیشتر نمایید. با داکتر خود قبل از شروع یک فعالیت منظم روزانه مشورت کنید.
- بیشتر روزها و ترجیحاً هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت - میانه داشته باشید. این فعالیت را می توانید به صورت فعالیت های ۱۰ دقیقه ای انجام دهید.

قدم ۳

مغز خود را به چالش بکشید

خیلی مهم است که مغز شما فعال بماند.

دانشمندان در یافته اند که فعالیتی های فکری و یادگیری که برای مغز فعالیتی نو و چالشی باشند باعث می شوند که حجره های مغزی را نو سازی کرده و ارتباطات بین این حجره ها را مستحکم تر نمایند.

کاری که شما می توانید انجام دهید

- یک سپورت (ورزش) نو را شروع کنید
- یک لسان نو را یاد بگیرید
- به دنبال یک سرگرمی نو باشید
- دوره ای که همیشه خوش داشتید انجام دهید را شروع کنید
- هر کاری واقعا مفید است، مشروط بر اینکه نو، پیچیده و مکرر باشد.



قدم ۱

مواظب قلب خود باشید

آنچه برای قلب شما خوب باشد برای مغزتان هم خوب است.

شرایطی که بر قلب یا رگ ها اثر دارند، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا، مرض شکر و چاقی می توانند احتمال خطر ایجاد زوال عقل را بیشتر نمایند، بخصوص اگر چنین چیزهایی در میان سالگی رخ دهد.

کاری که می توانید انجام دهید

- مرتب صحت خودتان را بررسی کنید، فشار خون، کلسترول، شکر خون، و وزن. به مشوره ای که یک فرد مسلکی صحت به شما می دهد گوش فرا دهید.
- برای ترک سیگرت کمک بخواهید.

قدم ۲

یک نوع فعالیت بدنی را شروع کنید

اگر از نظر بدنی فعالیت داشته باشیم به صحت مغزمان تعالی می بخشد.

فعالیت های بدنی منظم جریان خون به مغز را بیشتر نموده و محرک رشد حجره های مغز و ارتباطات بین این حجره ها می باشد.

فعال بودن برای قلب و بدن شما هم خوب است.



قدم ۴

خورد و خوراک صحت‌مندی داشته باشید



آنچه شما می‌خورید بر روی صحت مغزتان اثر دارد.

مغز ما برای اینکه بطور صحیح کار کند، به مواد مغذی متنوعی احتیاج دارد.

کاری که می‌توانید انجام دهید

برای داشتن صحت مغزی خوب، انتخاب شما باید به شرح زیر باشد:

- میوه و سبزی/ ترکاری زیاد و مقداری میوه
- چربی‌ها و روغن‌های سالم (چربی‌های با یک بند غیر اشباع - monounsaturated یا با چندین بند غیر اشباع - polyunsaturated)، مانند روغن زیتون، روغن کنول، به جای مسکه یا روغن نارگیل و خرما (چربی‌ها اشباع شده)
- ماهی
- شیر، ماست و پنیر کم چربی و یا بی چربی (پس چرخ)
- گوشت بدون چربی (لخم) و یا گوشت کم چربی
- میزان کمتری از این خوراکی‌ها بخورید:
- شیر، ماست و پنیر با چربی کامل
- خوراکی‌هایی که در روغن سرخ شده باشند، خوراکی‌هایی که در روغن غوطه‌ور شده و پخته می‌شوند (deep fried)، خوراکی‌های آماده‌ای که از دکان‌ها (takeaway) می‌خرید (با روغن اشباع شده زیاد)
- پای‌ها - Pies، پستری‌ها pastries، کیک‌ها، بیسکویت‌ها، و کماج (نوعی نان چرب) (دارای چربی‌های ترانس)
- اگر الکل می‌نوشید، کاهش دهید که میزان آن از ۲ مقدار استاندارد نوشیدنی‌های الکلی ('standard' drinks) در هر روز بیشتر نشود.

قدم ۵

با مردم رفت و آمد داشته باشید



خیلی مهم است که با خویشاوندان و دوستان، یا کسانی که با آنها بودن برای شما لذت بخش است، و آنطور هم که شما خودتان خوش دارید، معاشرت کنید.

معاشرت با سایر افراد کمک می‌نماید که حجره‌های مغزی نو ساخته شده و ارتباطات بین آنها تقویت شود، که این امر می‌تواند محافظتی در برابر مرض زوال عقل باشد.

فعالیت‌هایی که از نوع فعالیت بدنی، معاشرت‌های اجتماعی و فعالیت‌هایی که از نظر ذهنی چالش‌خواه باشند مانند رقص، حتی بیشتر سودمند می‌باشند.

کاری که می‌توانید انجام دهید

- عضو یک کلوب و یا گروه اجتماعی بشوید
- به یک تیم، کلوب کتاب، گروه پیاده‌روی، و یا هم‌خوانی (choir) ملحق شوید
- در جامعه محلی‌تان کارهای داوطلبانه (خدائی خدمتگاران) انجام دهید
- در کلاس‌های رقص اشتراک کنید

چه کار دیگری باید انجام داد؟



صحت مغز یعنی اینکه مواظب صحت روانی خود هم باشید. با افراد مسلکی صحت ملاقات کنید تا راجع به تداوی افسردگی مشورت بخواهید.

در عین حال مهم است که از صدمه خوردن شدید به سر پرهیز شود، بنا بر این، بطور یقین از سر خود محافظت کنید.

چطور می‌توانم معلومات بیشتری پیدا کنم؟

برای معلومات بیشتر راجع به مغز به ویب‌سایت آرایمر استرالیا در yourbrainmatters.org.au مراجعه کنید. یا به خط ملی کمک تلفونی مرض زوال عقل (National Dementia Helpline) شماره 1800 100 500 زنگ بزنید.

برای کمک ترجمان با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (Translating and Interpreting Service) شماره 131 450 تماس بگیرید.



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**