

ជំហានងាយស្រួលទាំង៥ ដើម្បីជួយសុខភាពខួរក្បាលរបស់ អ្នកឱ្យបានដល់កម្រិតអតិបរមា



KHMER | ENGLISH

មានជំហានតូចៗមួយចំនួនដែលអ្នកអាចចាត់វិធានការក្នុងជីវិតរស់នៅរៀងរាល់ថ្ងៃរបស់អ្នក ដែលនឹងធ្វើមានការខុសផ្នែកពិតៗ ដល់សុខភាពខួរក្បាលរបស់អ្នក និងជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺរងស្បែកក្នុងពេលក្រោយៗនៃជីវិតរស់នៅ។ ជំហានទាំងនេះក៏ល្អដែរសម្រាប់សុខភាពទូទៅរបស់អ្នក ហើយអាចជួយកាត់បន្ថយជំងឺរ៉ាំរ៉ៃទៀតដូចជា រោគទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង និងជំងឺមហារីក។

ការមើលថែសុខភាពខួរក្បាលរបស់អ្នកគឺសំខាន់នៅគ្រប់អាយុ ក៏ប៉ុន្តែវាសំខាន់ជាពិសេសក្រោយពេលអ្នកចូលវ័យកណ្តាល (ចាប់ពី៤០ ទៅ៦៥ឆ្នាំ)។ ជំហានងាយស្រួលទាំង៥ ដើម្បីជួយសុខភាពខួរក្បាលរបស់អ្នកឱ្យបានដល់កម្រិតអតិបរមា នឹងជួយអ្នករក្សាខួរក្បាលរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺរងស្បែករបស់អ្នក។

ជំហានទី១ មើលថែបេះដូងរបស់អ្នក



អ្វីដែលល្អចំពោះបេះដូងរបស់អ្នកល្អ ក៏ល្អចំពោះខួរក្បាលរបស់អ្នកដែរ។

រោគទាំងឡាយដែលប៉ះពាល់បេះដូង ឬសរសៃឈាម ដូចជាសម្ពាធលឃាមខ្ពស់ កម្រិតជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់នៅក្នុងឈាម រោគទឹកនោមផ្អែម និងភាពធាត់ដងខ្លួន អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺរងស្បែកជាពិសេសប្រសិនបើការនេះកើតឡើងក្នុងវ័យកណ្តាល។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ធ្វើការពិនិត្យមើលសុខភាពឱ្យបានទៀងទាត់ដើម្បីឃើញកម្រិតសម្ពាធលឃាមរបស់អ្នក ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ទឹកនោមផ្អែម និងទម្ងន់ដងខ្លួនរបស់អ្នក។ ចូរធ្វើតាមវិធានការណ៍ពីគ្លីនិកសុខភាពរបស់អ្នក។
- ស្វែងរកជំនួយដើម្បីបញ្ឈប់ការជក់បារី។

ជំហានទី២ ធ្វើប្រភេទសកម្មភាពផ្នែកខាងកាយខ្លះៗ



ការរក្សាភាពកាយឱ្យបានសកម្ម ជួយបង្កើនសុខភាពខួរក្បាលរបស់យើង។

ការហាត់ប្រាណបានទៀងទាត់ បង្កើនចលនាឈាមរត់ទៅខួរក្បាល ហើយជួយជំរុញការផ្តល់តម្លៃសរសៃកោសិកាខួរក្បាល ហើយនិងការតភ្ជាប់រវាងកោសិកាទាំងនោះ។

ការរក្សាដងខ្លួនឱ្យបានសកម្មក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរសម្រាប់បេះដូង និងដងខ្លួនរបស់អ្នក។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ការធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយណាមួយ គឺប្រសើរជាងការពុំធ្វើអ្វីទាល់តែសោះ។
- ប្រសិនបើបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកពុំធ្វើសកម្មភាពផ្នែករាងកាយណាមួយទេ ចូរចាប់ផ្តើមធ្វើខ្លះៗ រួចមកបង្កើនចំនួនសកម្មភាពដែលអ្នកធ្វើបន្តិចម្តងៗ។ និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមការហាត់ប្រាណណាមួយជាទម្ងាប់។
- បង្កើនឱ្យបានយ៉ាងតិចណាស់៣០នាទីនៃសកម្មភាពមធ្យម-ខ្លាំងក្លានៅថ្ងៃភាគច្រើន - យកល្អឱ្យបានគ្រប់ទាំងថ្ងៃ។ ការនេះអាចធ្វើឡើង១០នាទីក្នុងមួយលើក។

ជំហានទី៣ ប្រឹងប្រែងខាងផ្លូវចិត្តដើម្បីប្រើខួរក្បាលរបស់អ្នក

ជាការសំខាន់ដែលរក្សាខួរក្បាលរបស់អ្នកឱ្យសកម្ម។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថា សកម្មភាពទាំងឡាយដែលទាក់ទិននឹងការគិត និងការរៀនសូត្រដែលថ្មី ឬធ្វើឱ្យខួរក្បាលគិត និងជួយបង្កើតកោសិកាខួរក្បាលថ្មីៗ ហើយពង្រឹងការតភ្ជាប់រវាងកោសិកាទាំងនោះ។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ចាប់យកកីឡាថ្មីៗ
- រៀនភាសាថ្មី
- សាកល្បងប្រកបអ្វីមួយជាការកំសាន្ត
- ចាប់ផ្តើមកម្មវិធីសិក្សាអ្វីមួយដែលអ្នកតែងតែមានបំណងចង់ធ្វើ
- អ្វីដែលពិតប្រាកដគឺឱ្យតែវាថ្មីៗ ស្មុគស្មាញ ហើយធ្វើញឹកញាប់។



ជំហានទី៤

ធ្វើតាមរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ



អ្វីដែលអ្នកបរិភោគ អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ខួរក្បាលរបស់អ្នក។

ខួរក្បាលរបស់យើងត្រូវការគ្រឿងបំប៉នផ្នែកដើម្បីបំពេញមុខងារឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវ។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

ដើម្បីឱ្យខួរក្បាលមានសុខភាពល្អ ចូរជ្រើសរើស

- បន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន
- ខ្លាញ់ និងប្រេងដែលមានសុខភាពល្អ (ខ្លាញ់ polyunsaturated និង monounsaturated) ដូចជាប្រេងអូលីវ ប្រេងខាណូឡា ជាជាងប្រេងប៊ឺ ឬប្រេងដូង (មានខ្លាញ់ saturated fats)
- ត្រី
- ទឹកដោះដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប ឬពុំមានជាតិខ្លាញ់ទាល់តែសោះ យោហ្គឺត ឬឈើស
- សាច់គ្មានខ្លាញ់ ឬសាច់មានជាតិខ្លាញ់ទាប

បរិភោគឱ្យបានតិច

- ទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ពេញ យោហ្គឺត ឬឈើស
- ចំណីអាហាររៀន និងបង្កែម អាហារបំពងខ្លាញ់ និងអាហារទិញពីហាង (មានខ្លាញ់ saturated fats ខ្ពស់)
- នំបាយ(Pies), ធ្មេត្រី(pastries), នំផ្អែម(cakes), នំប៊ីស្កីត (biscuits) និងនំប៉័ងមូលតូចៗ(buns) (មានខ្លាញ់ trans fats)

ប្រសិនបើអ្នកពិសោធន៍ ចូរព្យាយាម និងដាក់កំណត់កុំឱ្យលើសពី២កែវ ខ្នាតធម្មតា(standard) ក្នុងថ្ងៃណាមួយ។

ជំហានទី៥

សប្បាយរីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាព ផ្នែកសង្គម



ការចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ ឬមនុស្សដែលអ្នករីករាយចំណាយពេលលេងជាមួយ ក្នុងវិធីដែលធ្វើឱ្យអ្នកចូលចិត្តគឺល្អសម្រាប់ខួរក្បាលរបស់យើង។

ការចូលរួមលាយឡំជាមួយមនុស្សទៀតនឹងជួយបង្កើតកោសិកាខួរ ក្បាលថ្មី។ ហើយពង្រឹងការភ្ជាប់រវាងកោសិកាទាំងនោះដែលអាច ជួយអ្នកការពារទប់ទល់នឹងជម្ងឺរង្វងស្មារតី។

សកម្មភាពទាំងឡាយដែលរួមផ្សំនឹងសកម្មភាពផ្នែករាងកាយ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្នែកសង្គម ហើយមានការប្រឹងប្រែងខាងផ្លូវចិត្ត ដូចជាការរាំ និងផ្តល់នូវផលប្រយោជន៍កាន់តែប្រសើរ។

អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

- ជាផ្នែកនៃខ្លឹម ឬក្រុមសង្គមណាមួយ
- ចូលរួមក្នុងក្រុម ក្រុមអ្នកអានសៀវភៅ ក្រុមមនុស្សដើរ ឬក្រុមអ្នកចម្រៀងក្នុងពិធីសាសនា
- ធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសហគមន៍ប្រចាំតំបន់របស់អ្នក
- ចូលរួមក្នុងថ្នាក់បង្ហាត់រាំ។

តើមានអ្វីផ្សេងទៀតឬទេ?



សុខភាពខួរក្បាលក៏មានន័យផងដែរថាជាការមើល ថែសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ សូមទៅជួប អ្នកវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលយកឱកាសអំពី ការព្យាបាលជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

នេះជាការសំខាន់ផងដែរដែលត្រូវជៀសវាងការកើតមានរបួសក្បាល ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ហេតុដូច្នេះចូរឱ្យបានប្រាកដថាអ្នកត្រូវការការពារខួរក្បាលរបស់ អ្នក។

ព័ត៌មានបន្ថែម

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការរស់នៅដោយមានខួរក្បាលសុខភាពល្អ សូមចូលមើលវិបសាយរបស់ Alzheimer's Australia's នៅត្រង់ yourbrainmatters.org.au

ឬទូរស័ព្ទ ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ជាតិអំពីជម្ងឺរង្វងស្មារតី

លេខ 1800 100 500 សម្រាប់ជំនួយផ្នែកភាសា

សូមទូរស័ព្ទសេវាអ្នកបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ



លេខ 131 450

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