

5 PAPRASTI ŽINGSNIAI Į KIEK GALIMA GERIAUSIĄ SMEGENŲ SVEIKATĄ



LITHUANIAN | ENGLISH

Jūs savo kasdieniniame gyvenime galite nesudėtingais veiksmais žymiai paskatinti savo smegenų sveikatą ir sumažinti protinio silpnėjimo senatvėje riziką. Šie paprasti veiksmai gali pagerinti ne tik jūsų bendrą sveikatą, bet ir sumažinti lėtinių ligų, kaip cukraligės, širdies ligų ar vėžio riziką.

Pržiūrėti savo smegenų sveikatą yra svarbu bet kokiame amžiuje, o ypač pasiekus vidurinį amžių (maždaug nuo 40 iki 65 metų). Šie **5 paprasti žingsniai į kiek galima geriausią smegenų sveikatą** padės jums išlaikyti sveikas smegenis ir sumažinti protinio silpnėjimo riziką.

1 ŽINGSNIS PRIŽIŪRĖKITE SAVO ŠIRDĮ



Kas gerai jūsų širdžiai, gerai ir jūsų smegenims.

Širdies ir kraujagyslių sutrikimai, kaip aukštas kraujo spaudimas, pakilęs cholesterolis, cukraligė ir nutukimas, gali padidinti protinio silpnėjimo riziką, ypač jeigu jie atsiranda viduriniame amžiuje.

Ką jūs galite daryti

- Reguliariai pasitikrinkite sveikatą – kraujo spaudimą, cholesterolį, cukraus kiekį kraujyje ir svorį. Sekite savo gydytojo patarimus.
- Prašykite pagalbos rūkymui mesti

2 ŽINGSNIS DARYKITE KOKIA NORS FIZINĘ MANKŠTĄ

Fizinis veiklumas paskatina smegenų sveikatą.



Reguliari fizinė veikla padaugina kraujo įtekėjimą į smegenis ir stimuliuoja naujų smegenų ląstelių ir jų jungčių vystymąsi.

Fizinis aktyvumas taip pat veikia ir į širdies ir viso kūno sveikatą.

Ką jūs galite daryti

- Bet kokia fizinė veikla yra geriau negu niekas
- Jei nesate įpratę mankštintis, pradėkite iš lėto ir palaipsniui padauginkite. Pasitarkite su gydytoju prieš pradėdant kokį nors naują pratimų režimą.
- Padauginkite bent iki 30 minučių vidutinio intensyvumo pratimus ir stenkitės daryti kiekvieną dieną. Pratimus galima atlikti dalimis po 10 minučių.

3 ŽINGSNIS DUOKITE SMEGENIMS DARBO

Yra svarbu palaikyti smegenis aktyvias.

Mokslininkai išrado, kad užsiėmimai, kurie pareikalauja susikaupimo ir mokymosi, kurie yra nauji ir smegenims meta iššūkius, skatina naujų smegenų ląstelių gamybą ir sustiprina jų jungtis.

Ką jūs galite daryti

- Pradėti naują sportą
- Išmokti naują kalbą
- Išbandyti naują pomėgį
- Pradėti kursų, apie kuriuos visuomet svajojote
- Daryti bet ką, svarbu kad būtų kas nors naujo, reikalaujančio susikaupimo, ir tai daryti dažnai.



4 ŽINGSNIS LAIKYKITĖS SVEIKOS DIETOS



Tai, ką valgote, gali veikti jūsų smegenų sveikata.

Mūsų smegenims reikia įvairaus maisto, kad jos gerai veiktų.

Ką jūs galite daryti

Dėl geros smegenų sveikatos pasirinkite:

- Visokias daržoves ir vaisius
- Sveikus riebalus ir aliejus (polinesotieji ir mononesotieji riebalai), kaip alyvų aliejus, kanolų aliejus, vieton sviesto arba kokoso ar palmės aliejaus (sotieji riebalai)
- Žuvį
- Neriebią arba nugriebtą pieną, jogurtą ir sūrį
- Liesą arba neriebią mėsą

Valgykite mažiau:

- Nenugriebto pieno, jogurto ir sūrio
- Kepto maisto ir saldžiųjų patiekalų, riebaluose virtų patiekalų ir išsineštinio maisto (turinčių didelio kiekio sočiųjų riebalų)
- Pajų, pyragų, pyragaičių, sausainių ir bandelių (trans-riebalai)

Jeigu geriate alkoholį stenkitės apsiriboti 2' standartiniais' stikleliais per vieną dieną.

5 ŽINGSNIS BENDRAUKITE



Bendravimas su draugais ir šeima, su mėgstama ir įdomia kompanija, yra sveika smegenims.

Bendravimas su kitais žmonėmis skatina naujų smegenų ląstelių gamybą ir stiprina jų jungtis, tuo apsaugojant nuo silpnaprotystės.

Naudingiausi užsiėmimai yra tie, kuriuose yra ir fizinio aktyvumo, ir socialinio bendravimo, ir smegenims iššūkių, kaip pavyzdžiui pramoginiai šokiai.

Ką jūs galite daryti

- Priklausyti klubui ar draugijai
- Prisijungti prie komandos, knygų klubo, ėjimo grupės ar choro
- Užsiimti savanorišku darbu savo bendruomenėje
- Įstoti į šokių klases

KAS DAUGIAU?



Dėl smegenų sveikatos reikia prižiūrėti taip pat ir savo psichinę sveikatą. Pasitarkite su gydytoju dėl gydymo nuo depresijos.

Taip pat yra svarbu išvengti rimto galvos sutrenkimo, tad visuomet apsaugokite savo galvą.

PAPILDOMA INFORMACIJA

Dėl papildomos informacijos apie smegenims sveiką gyvenimo būdą apsilankykite Alzheimer's Australia svetainėje yourbrainmatters.org.au Arba skambinkite "National Dementia Helpline" telefonu **1800 100 500**



Dėl vertėjo pagalbos skambinkite "Translating and Interpreting Service" **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



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