

# 5 ขั้นตอนง่ายๆ เพื่อส่งเสริม สุขภาพสมองของคุณ

เรามีขั้นตอนง่ายๆ ที่คุณสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยสร้างความแตกต่างให้กับสุขภาพสมองของคุณ และช่วยลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม (Dementia) มิให้พัฒนาขึ้นในช่วงบั้นปลายของชีวิต ขั้นตอนเหล่านี้ เป็นสิ่งดีสำหรับสุขภาพโดยทั่วไปของคุณ และสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และมะเร็ง

การดูแลสุขภาพสมองของคุณมีความสำคัญในทุกช่วงอายุ แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งหลังจากที่คุณเข้าสู่วัยกลางคน (ตั้งแต่ 40 ถึง 65 ปี) **5 ขั้นตอนง่ายๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพสมองของคุณ** จะช่วยให้คุณรักษาสมองให้มีสุขภาพที่ดี และช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมของคุณ

## ขั้นตอนที่ 1 ดูแลหัวใจของคุณ



สิ่งที่ดีสำหรับหัวใจของคุณ ก็เป็นสิ่งที่ดีสำหรับสมองของคุณเช่นกัน

สภาวะต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อหัวใจหรือเส้นเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง เบาหวาน และโรคอ้วน ล้วนเป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้กับการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะหากเกิดขึ้นในวัยกลางคน

สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เพื่อตรวจความดันโลหิต คอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด และน้ำหนัก ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ขอความช่วยเหลือในการเลิกสูบบุหรี่

## ขั้นตอนที่ 2 ทำการเคลื่อนไหวร่างกายบางประการ

การเคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้สมองของเราได้รับการกระตุ้นอย่างมีสุขภาพ



การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นประจำ จะเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตไปยังสมองและกระตุ้นให้เซลล์ใหม่ในสมองเกิดขึ้น พร้อมเพิ่มการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์เหล่านั้น

การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดีต่อหัวใจและร่างกายของคุณเช่นกัน

สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- ทำการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใดก็ได้ ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย
- หากในขณะนี้ คุณไม่เคลื่อนไหวร่างกายเลย ให้เริ่มต้นทำบางอย่าง และค่อยๆ เพิ่มให้มากขึ้น ปกติแพทย์ของคุณก่อนที่คุณจะเริ่มกิจวัตรการออกกำลังกายใหม่
- ให้ค่อยๆ เริ่มทำกิจกรรมด้วยความหนักหน่วงปานกลาง อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ซึ่งอาจทำครั้งละ 10 นาที ก็ได้

## ขั้นตอนที่ 3 สร้างความท้าทายให้กับสมองของคุณ

การทำให้สมองของคุณไม่หยุดนิ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ

นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การคิดและเรียนรู้ ที่เป็นสิ่งใหม่หรือท้าทายสมอง เพื่อช่วยสร้างเซลล์สมองใหม่ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรง ให้กับการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์

สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- เล่นกีฬาประเภทใหม่
- เรียนภาษาใหม่
- ทดลองทำงานอดิเรกชิ้นใหม่
- เริ่มเรียนหลักสูตรอะไรก็ได้ที่คุณเคยคิดอยากเรียนเสมอมา
- อะไรก็ได้ ขอให้เป็นสิ่งใหม่ มีความซับซ้อน และ ต้องทำบ่อยๆ



## ขั้นตอนที่ 4

### ทานอาหารตามหลักโภชนาการ

สิ่งที่คุณรับประทานมีผลกระทบต่อสุขภาพสมองของคุณ



สมองของเราต้องการสารอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ทำงานอย่างเป็นปกติ

สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสมอง ให้เลือกรับประทาน

- ผักและผลไม้จำนวนมาก
- ไขมันและน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ (ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว) เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา แทนที่จะรับประทาน เนย หรือ น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์ม (ไขมันอิ่มตัว)
- ปลา
- นมไขมันต่ำ หรือนมพร่องมันเนย โยเกิร์ตและเนยแข็ง ชนิดไขมันต่ำ
- เนื้อไม่ติดมัน หรือเนื้อที่ติดมันน้อย

รับประทานสิ่งเหล่านี้ให้น้อยลง

- นม โยเกิร์ต และเนยแข็งชนิดไขมันเต็ม
- อาหารผัดและขนมหวาน อาหารทอด และอาหารช็อกลับบ้าน (ที่มีไขมันอิ่มตัวสูง)
- พาย ขนมอบ ขนมเค้ก ขนมปังกรอบบิสกิต และขนมปังปอนด์ (ไขมันทรานส์)

หากคุณดื่มแอลกอฮอล์ ให้พยายามและจำกัดปริมาณการดื่มดื่มที่ได้แค่ 2 แก้ว 'ขนาดมาตรฐาน' ต่อหนึ่งวัน

## ขั้นตอนที่ 5

### ออกไปสนุกกับกิจกรรมทางสังคม

ใช้เวลาไปกับเพื่อนๆ และครอบครัว หรือ คนที่คุณชอบที่จะให้เขาอยู่เป็นเพื่อนตามวิธีที่คุณสนใจ เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพสมองของเรา



การออกสังคมกับผู้อื่นทำให้คุณสร้างเซลล์สมองใหม่ และเสริมความแข็งแรงให้กับการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ ซึ่งสามารถป้องกันคุณจากภาวะสมองเสื่อมได้

กิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกาย การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งที่เป็นความท้าทายให้กับสมอง เช่น การเดินรำ ยังให้ประโยชน์ที่ดีอีกด้วย

สิ่งที่คุณสามารถทำได้ คือ

- เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสมาคมหรือกลุ่มทางสังคม
- เข้าร่วมทีม สมาคมหนังสือ กลุ่มเดินเท้า หรือ คณะนักร้องประสานเสียง
- ทำงานอาสาสมัครในชุมชนท้องถิ่นของคุณ
- เข้าชั้นเรียนเต้นรำ

### ยังมีอะไรอีกบ้าง?

สุขภาพสมองยังหมายถึงการดูแลสุขภาพจิต ปรึกษาผู้ปฏิบัติวิชาชีพทางการแพทย์ของคุณเพื่อขอคำแนะนำในการรักษาโรคซึมเศร้า



เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บใดๆ ที่มีผลกระทบกับศีรษะ ดังนั้น ให้แน่ใจได้ว่า คุณได้ป้องกันศีรษะของตนเอง

### ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการดำเนินชีวิตเพื่อให้สมองมีสุขภาพที่ดี กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของ Alzheimer's Australia ได้ที่ [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) หรือโทรไปที่ National Dementia Helpline หมายเลข 1800 100 500



Interpreter

สำหรับความช่วยเหลือทางด้านภาษา กรุณาโทรศัพท์ไปที่ฝ่ายบริการแปลและล่าม หมายเลข 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](http://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**