

# 5 BƯỚC ĐƠN GIẢN ĐỂ GIA TĂNG TỐI ĐA SỨC KHỎE BỘ NÃO CỦA QUÝ VỊ



VIETNAMESE | ENGLISH

Có những bước nhỏ quý vị có thể làm trong cuộc sống hàng ngày của mình vốn sẽ tạo được một sự khác biệt thực sự cho sức khỏe của bộ não và giúp làm giảm nguy cơ phát triển chứng bệnh lú lẫn sau này trong cuộc sống. Các bước này cũng tốt cho sức khỏe tổng quát của quý vị và có thể giúp làm giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh mãn tính khác như tiểu đường, bệnh tim và ung thư.

Việc chăm sóc sức khỏe bộ não của quý vị là điều quan trọng ở mọi lứa tuổi, nhưng việc này đặc biệt quan trọng khi quý vị bước vào tuổi trung niên (từ khoảng 40 tới 65 tuổi). Thông tin **5 Bước Đơn Giản để Gia Tăng Tối Đa Sức Khỏe Bộ Não của Quý Vị** sẽ giúp quý vị giữ cho bộ não của mình khỏe mạnh và giảm bớt nguy cơ bị bệnh lú lẫn.

## BƯỚC 1 CHĂM SÓC TIM CỦA QUÝ VỊ



Cái gì tốt cho tim thì cũng tốt cho bộ não của quý vị.

Những bệnh trạng có ảnh hưởng đến tim hay các mạch máu, chẳng hạn như huyết áp cao, cholesterol cao, bệnh tiểu đường và béo phì có thể làm tăng nguy cơ phát triển bệnh lú lẫn, đặc biệt nếu những bệnh trạng này xảy ra ở tuổi trung niên.

### Những điều quý vị có thể làm

- Kiểm tra sức khỏe thường xuyên để kiểm tra huyết áp, cholesterol, lượng đường trong máu và trọng lượng của quý vị. Làm theo lời khuyên của các chuyên gia sức khỏe của quý vị
- Tìm kiếm sự trợ giúp để bỏ hút thuốc lá

## BƯỚC 2 THỰC HIỆN MỘT HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC NÀO ĐÓ

Thể lực linh hoạt giúp cho bộ não của chúng ta khỏe mạnh thêm.



Hoạt động thể lực thường xuyên làm tăng lưu lượng máu đến não và kích thích sự tăng trưởng của các tế bào não mới và sự liên kết giữa các tế bào này.

Vận động cũng là việc tốt cho tim và cơ thể của quý vị. Sự vận động làm giảm nguy cơ bị huyết áp cao, cholesterol cao, bệnh tiểu đường và béo phì.

### Những điều quý vị có thể làm

- Việc thực hiện bất kỳ hoạt động thể lực nào cũng đều tốt hơn là không làm gì
- Nếu quý vị hiện không có bất kỳ hoạt động thể lực nào, hãy bắt đầu bằng cách thực hiện một số, và dần dần tăng mức hoạt động thể lực lên. Nói chuyện với bác sĩ trước khi quý vị bắt đầu bất kỳ thói quen tập thể dục mới nào.
- Xây dựng để có ít nhất 30 phút hoạt động với cường độ vừa phải vào hầu hết - tốt nhất là tất cả - các ngày. Điều này có thể được thực hiện theo mỗi 10 phút.

## BƯỚC 3 THỬ THÁCH TINH THẦN BỘ NÃO CỦA QUÝ VỊ

Giữ cho bộ não của quý vị linh hoạt là điều quan trọng.

Các nhà khoa học đã nhận thấy là những hoạt động có liên quan đến tư duy và học tập, mới mẻ hoặc có tính thử thách với trí não, đều giúp xây dựng các tế bào não mới và tăng cường sự liên kết giữa các tế bào này.

### Những điều quý vị có thể làm

- Bắt đầu một môn thể thao mới
- Học tập một ngôn ngữ mới
- Thử bắt đầu một sở thích mới
- Bắt đầu một khóa học nào đó mà quý vị đã luôn muốn làm
- Bất kỳ việc gì, miễn là những việc này mới mẻ, phức tạp, và được thực hiện thường xuyên.



## BƯỚC 4 TUÂN THỦ MỘT CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH



### Những gì quý vị ăn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe bộ não của quý vị.

Não của chúng ta cần có nhiều loại dinh dưỡng khác nhau để hoạt động được đúng cách.

### Những điều quý vị có thể làm

Để có sức khỏe bộ não tốt, hãy chọn

- Rất nhiều các loại rau và trái cây
- Các chất béo và các loại dầu lành mạnh (chất béo bão hòa liên kết đơn và chất béo bão hòa đa liên kết), chẳng hạn như dầu ô liu, dầu canola, thay vì bơ hoặc dầu dừa và dầu cọ (chất béo bão hòa)
- Cá
- Sữa (không kem) với hàm lượng chất béo thấp hoặc không có chất béo, sữa chua và pho mát
- Thịt nạc hoặc thịt có ít chất béo

Ăn ít

- Sữa nguyên chất, sữa chua và pho mát
- Thực phẩm chiên và món tráng miệng chiên, các loại thực phẩm chiên dầu và thức ăn mang đi (với hàm lượng chất béo bão hòa cao)
- Bánh pie, bánh bột, bánh ngọt, bánh bích quy và bánh nhân (các chất béo không bão hòa)

Nếu quý vị uống rượu, hãy cố hạn chế ở mức không quá 2 ly 'tiêu chuẩn' vào bất kỳ ngày nào.

## BƯỚC 5 THAM GIA HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI



### Dành thời gian với bạn bè và gia đình hoặc những người mà quý vị thích bầu bạn - theo những cách thức khiến cho quý vị thấy thích thú - là điều tốt cho sức khỏe bộ não của chúng ta.

Việc hòa đồng với những người khác giúp xây dựng các tế bào não mới và làm gia tăng sự liên kết giữa các tế bào này, vốn có thể bảo vệ quý vị chống lại chứng bệnh lú lẫn.

Những hoạt động kết hợp việc vận dụng thể lực, tương tác xã hội và mang tính cách thử thách tinh thần – chẳng hạn như khiêu vũ – thậm chí còn mang lại lợi ích nhiều hơn.

### Những điều quý vị có thể làm

- Tham gia một câu lạc bộ hoặc một nhóm xã hội
- Gia nhập một đội, một câu lạc bộ sách báo, một nhóm đi bộ, hoặc một ca đoàn
- Làm việc tình nguyện trong cộng đồng địa phương của quý vị
- Theo học các lớp khiêu vũ

## CÒN GÌ KHÁC NỮA?



Sức khỏe bộ não còn có nghĩa là việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị. Hãy gặp chuyên viên chăm sóc khỏe của quý vị để được cố vấn về việc điều trị chứng trầm cảm.

Việc tránh đừng để bị thương tích ở đầu cũng là điều quan trọng, vì vậy, hãy nhớ bảo vệ đầu của quý vị.

## THÔNG TIN THÊM?

Để biết thêm thông tin về việc áp dụng một lối sống có lợi cho sức khỏe của bộ não, xin truy cập trang [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au) của tổ chức Alzheimer's Australia.

Hoặc gọi cho Đường Dãy Giúp Đỡ Bệnh Lú Lẫn Toàn Quốc ở số **1800 100 500**



Interpreter

Để được hỗ trợ ngôn ngữ, hãy gọi cho Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch ở số **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**