

5 ПРОСТЫХ ШАГОВ НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА



RUSSIAN | ENGLISH

В повседневной жизни вы можете предпринять ряд простых мер, которые окажут благотворное влияние на мозг и помогут уменьшить риск развития деменции в будущем. Эти меры также благотворно отражаются на общем состоянии здоровья и способны уменьшить риск других хронических заболеваний, в том числе диабета, сердечных заболеваний и рака.

Заботиться о здоровье мозга важно в любом возрасте, но особенно это важно по достижении среднего возраста (приблизительно от 40 до 65 лет). Информационный листок **5 простых шагов, направленных на сохранение здоровья мозга** (5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health) поможет вам позаботиться о здоровье мозга и уменьшить риск развития деменции.

1-Й ШАГ ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ СЕРДЦЕ



То, что полезно для сердца, полезно и для мозга.

Факторы, негативно влияющие на сердце и кровеносные сосуды (например, повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина, диабет и ожирение) могут увеличить риск развития деменции, особенно если это происходит в среднем возрасте.

Что вы можете сделать

- Регулярно проверять кровяное давление, уровень холестерина, уровень сахара в крови и вес. Выполнять рекомендации врачей и других медицинских работников
- Обратитесь за помощью для того, чтобы бросить курить

2-Й ШАГ БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

Физическая активность дает положительный заряд мозгу.



Регулярная физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, стимулирует рост новых мозговых клеток и связей между ними.

Активный образ жизни также благотворно влияет на сердце и организм в целом.

Что вы можете сделать

- Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие
- Если вы в данный момент не занимаетесь физической активностью, то начните с малой нагрузки и постепенно увеличивайте ее. Прежде чем начать новый режим физической активности, посоветуйтесь с врачом.
- Увеличьте продолжительность физической активности с умеренной нагрузкой как минимум до 30 минут. Заниматься следует почти каждый день, а еще лучше ежедневно. Физической активностью можно заниматься в несколько приемов, по 10 минут каждый

3-Й ШАГ ДАВАЙТЕ УМСТВЕННУЮ НАГРУЗКУ МОЗГУ

Важно давать мозгу регулярную нагрузку.

Ученые установили, что новые и требующие усилий виды активности, при которых задействовано мышление и имеет место процесс обучения, способствуют образованию новых мозговых клеток и укреплению связей между ними. Это может предохранить организм от деменции.

Что вы можете сделать

- Займитесь новым для себя видом спорта
- Начните изучать иностранный язык
- Найдите новое хобби
- Начните заниматься на курсах, изучая то, что вы всегда хотели изучать
- Вы можете выбрать любое занятие, при условии, что оно новое, требует усилий и носит регулярный характер.



4-Й ШАГ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЦЦУ



Употребляемая вами пища оказывает влияние на мозг.

Мозгу требуется разнообразные продукты, способные предохранить его и не допустить развития других заболеваний.

Что вы можете сделать

Для того, чтобы сохранить здоровье мозга, следует употреблять

- Много овощей и фруктов
- Здоровые виды жиров и растительных масел (полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры), такие как оливковое масло, масло канолы, вместо сливочного, кокосового и пальмового масла (сатурированные жиры)
- Рыбу
- Молоко, йогурт и сыр пониженной жирности или без жира
- Постное или нежирное мясо

Употребляйте меньше

- Необезжиренного молока, йогурта и сыра
- Жареной пищи и десертов, блюд, приготавливаемых путем обжаривания в раскаленном масле, а также блюд, продающихся навынос (так как в них много сатурированных жиров)
- Пирогов, кондитерских изделий, тортов, печенья и булочек (транс-жиры)

Если вы употребляете алкоголь, постарайтесь выпивать не более 2 "стандартных" напитков в день.

5-Й ШАГ БУДЬТЕ СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫМИ



Важно проводить время с друзьями и родственниками, а также с людьми, в чьей компании вам приятно находиться и с кем вам интересно общаться.

Общение с людьми способствует образованию новых мозговых клеток и укреплению связей между ними, что может служить средством предотвращения деменции.

Занятия, сочетающие физическую активность, социальное взаимодействие и умственные усилия (например, танцы) могут оказать весьма благотворное воздействие на здоровье.

Что вы можете сделать

- Станьте членом клуба или группы общения
- Запишитесь в спортивную команду, клуб любителей книги, группу любителей ходьбы или хор
- Займитесь волонтерской работой по месту жительства
- Начните заниматься в школе танцев

НА ЧТО ЕЩЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Забота о здоровье мозга также предполагает заботу о психическом здоровье. Обратитесь к обслуживающему вас медицинскому работнику за консультацией по поводу лечения депрессии.

Важно также не допускать серьезных травм головы.

КАК УЗНАТЬ ОБ ЭТОМ ПОДРОБНЕЕ?

Более подробная информация о здоровье мозга имеется на веб-сайте организации Alzheimer's Australia yourbrainmatters.org.au Вы можете также позвонить на Национальную линию помощи при деменции (National Dementia Helpline) по номеру **1800 100 500**

Если вам нужен переводчик, позвоните в Телефонную переводческую службу (Translating and Interpreting Service) по номеру **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**