

YOUR BRAIN MATTERS

A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

Việc có được một bộ não lành mạnh là điều quan trọng đối với mọi lứa tuổi, bất luận là quý vị trẻ hay già. Nghiên cứu khoa học cho thấy việc sống một cuộc sống lành mạnh đối với bộ não – đặc biệt ở lứa tuổi trung niên (thông thường từ 40 tới 65 tuổi) – có thể làm giảm nguy cơ bị mắc bệnh Alzheimer ở giai đoạn sau trong cuộc sống của một người. Muốn sống một cuộc sống lành mạnh đối với bộ não, quý vị cần phải quan tâm đến bộ não, cơ thể và tim của mình. Tất cả những bộ phận này đều quan trọng.

VIỆC GIỮ CHO BỘ NÃO CỦA QUÝ VỊ NĂNG ĐỘNG LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

Hãy giữ cho bộ não của quý vị luôn được thử thách và hoạt động tích cực.

Các khoa học gia đã tìm thấy rằng việc thử thách bộ não bằng những hoạt động mới mẻ giúp tạo ra những tế bào não mới và củng cố sự nối kết giữa các tế bào này. Việc này giúp tạo cho bộ não được 'bảo tồn' thêm để có thể ứng phó hữu hiệu hơn đồng thời tiếp tục hoạt động tốt nếu có bất kỳ tế bào nào bị hư hại hay chết đi.

Hãy chọn những hoạt động mang tính cách thử thách và quý vị thấy thích. Thường xuyên thử thách chính bản thân của quý vị và luôn học hỏi những điều mới lạ trong suốt cuộc đời của quý vị.

Việc tham gia vào những hoạt động xã hội và sinh hoạt với những người khác giúp luyện tập các tế bào não và củng cố sự nối kết giữa các tế bào này. Những hoạt động xã hội có liên quan đến tinh thần và thể lực thậm chí còn mang lại lợi ích hơn cho sức khỏe của bộ não và làm giảm bớt nguy cơ bị mắc bệnh Alzheimer. Vì vậy, quý vị hãy cố thực hiện một số hoạt động này.

Thăm hỏi chuyện trò với gia đình và bạn bè để giữ cho não bộ của quý vị được năng động – tốt hơn nữa là hãy thăm hỏi chuyện trò trong lúc cùng nhau đi dạo



Tổ chức các buổi tối chơi bài hoặc chơi trò chơi với bạn bè hoặc gia nhập một câu lạc bộ cộng đồng ở địa phương



Tập chơi một nhạc cụ hoặc đi xem hát hay nghe hòa nhạc



Học hỏi những điều mới lạ hay tham gia vào những hoạt động mà quý vị thích chẳng hạn như sơn vẽ, làm thủ công hoặc chạy định hướng



Ghi danh vào một khóa học ngắn hạn mới mẻ nào đó chẳng hạn như yoga, làm đồ gỗ hoặc nhiếp ảnh – quý vị sẽ học được những kỹ năng mới và gặp gỡ những người mới



BrainyApp™

Nếu quý vị muốn chăm sóc sức khỏe bộ não của mình bằng một cách thú vị và tương tác, xin ghé vào kho app và tải nhu liệu BrainyApp xuống điện thoại smartphone hay máy điện toán tablet của mình. Truy cập brainyapp.com.au để biết thêm chi tiết.

KHỎE VÀ LÀNH MẠNH LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

Ăn uống lành mạnh và tham gia hoạt động thể lực thường xuyên. Bộ não của quý vị cần nhiều chất dinh dưỡng, chất lỏng và năng lượng để hoạt động một cách hiệu quả.

Tránh ăn nhiều loại thức ăn có hàm lượng chất béo bão hòa cao (bơ, thức ăn chiên, thịt đã qua chế biến, bánh ngọt, bánh nhồi và bánh bích quy). Chọn nhiều loại thực phẩm có rau xanh, trái cây, các loại thức ăn nguyên hạt, các loại hạch và các sản phẩm bơ sữa ít chất béo. Ăn cá, thịt nạc và nấu ăn bằng các loại dầu không bão hòa đơn (monounsaturated) hay không bão hòa đa (polyunsaturated) (dầu canola, olive, hướng dương và đậu nành).

Nếu uống rượu bia, quý vị chỉ nên uống vừa phải ở mức không quá hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày.

Hoạt động thể lực thường xuyên mang lại lợi ích cho sức khỏe bộ não. Nó giúp cho sự lưu thông của máu và nguồn cung cấp oxy cho bộ não.

Hãy cố tập thể dục điều độ ít nhất 30 phút mỗi ngày. Chọn những hoạt động mà quý vị thích chẳng hạn như đi bộ, bơi lội, khiêu vũ, dưỡng sinh (tai chi) hoặc gia nhập một nhóm tập thể dục.

Học khiêu vũ – đó là hoạt động tập thể dục lý tưởng cho cơ thể và não của quý vị



Ăn nhiều loại thức ăn từ các nhóm thực phẩm khác nhau và cắt giảm lượng chất béo bão hòa



Bao gồm các loại acid béo omega 3 từ cá nòi và các nguồn khác chẳng hạn như quả walnut trong khẩu phần dinh dưỡng của quý vị



Ăn hai miếng trái cây một ngày – làm sà lách trái cây, bao gồm trong bữa ăn sáng



Bao gồm năm phần rau xanh trong khẩu phần dinh dưỡng mỗi ngày của quý vị



Bao gồm ít nhất 30 phút hoạt động thể lực vào sinh hoạt thường ngày của quý vị



CHĂM SÓC CHO TIM CỦA QUÝ VỊ LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

Cái gì tốt cho tim cũng sẽ tốt cho não.

Nghiên cứu cho thấy rằng việc bị bệnh tiểu đường, cao cholesterol hay cao huyết áp mà không được điều trị một cách hiệu quả có thể gây tổn hại đến các mạch máu trong bộ não và ảnh hưởng đến chức năng của bộ não cũng như kỹ năng suy nghĩ.

Điều quan trọng là quý vị cần kiểm tra sức khỏe thường xuyên và làm theo lời hướng dẫn của bác sĩ hay chuyên viên y tế của quý vị. Kiểm soát huyết áp, mức cholesterol, mức đường trong máu và trọng lượng cơ thể ở mức lành mạnh đối với quý vị, và làm theo sự hướng dẫn điều trị của họ.

Các bằng chứng cho thấy việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ bị bệnh lú lẫn. Muốn giữ cho não được lành mạnh, quý vị nên tránh hút thuốc lá.

Thảo luận với chuyên viên y tế của quý vị để được hướng dẫn về cách thức làm giảm cân lượng dư thừa



Thường xuyên kiểm tra huyết áp của quý vị



Cái gì tốt cho tim cũng sẽ tốt cho não – thảo luận với bác sĩ về việc thường xuyên kiểm tra huyết áp, mức cholesterol, mức đường trong máu và trọng lượng cơ thể của quý vị



Nếu trên 45 tuổi, quý vị nên thường xuyên đi thăm định về nguy cơ bệnh tim và đột quỵ (stroke).



Tránh hút thuốc – thảo luận với chuyên viên y tế của quý vị hoặc gọi cho đường dây Quitline ở số 13 78 48 để được giúp đỡ về cách thức bỏ hút thuốc lá



Muốn biết thêm thông tin về việc sống một lối sống lành mạnh cho bộ não, xin truy cập trang mạng yourbrainmatters.org.au của tổ chức Alzheimer's Australia



Hoặc gọi cho Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Lú Lẫn: **1800 100 500**

Muốn được trợ giúp về ngôn ngữ, hãy gọi cho Dịch Vụ Thông Ngôn qua Điện Thoại ở số **131 450**

Ấn phẩm này chỉ cung cấp phần tóm lược tổng quát về nội dung được đề cập tới. Quý vị nên tìm cố vấn chuyên môn về trường hợp cụ thể của mình. Alzheimer's Australia không chịu trách nhiệm về mọi sự sai lầm hay bỏ sót trong ấn phẩm này.

© 2012 Alzheimer's Australia

Alzheimer's Australia's Your Brain Matters program is supported by funding from the Australian Government under the Chronic Disease Prevention and Service Improvement Fund

BEING FIT AND HEALTHY MATTERS

Eat healthy and participate in regular physical activity. Your brain needs a range of nutrients, fluids and energy to work properly.

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats (butter, deep fried food, processed deli meats, cakes, pastries and biscuits). Choose a variety of foods that include vegetables, fruit, wholegrains, nuts and reduced fat dairy products. Eat fish, lean meat and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils (canola, olive, sunflower and soybean oils).

If you drink alcohol, you should only drink in moderation, which is no more than two standard drinks per day.

Regular physical activity is beneficial for brain health. It helps with blood flow and oxygen supply to the brain.

Try to do at least 30 minutes of moderate exercise each day. Choose activities that you enjoy doing such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Learn to dance – it's great exercise for your body and brain



Eat a variety of foods from different food groups and cut back on saturated fats



Include omega 3 fatty acids from oily fish and other sources such as walnuts in your diet



Enjoy two pieces of fruit a day – make a fruit salad, include at breakfast



Include five serves of vegetables in your diet each day



Build at least 30 minutes of physical activity into your normal daily routine



LOOKING AFTER YOUR HEART MATTERS

What is good for the heart is good for the brain.

Research indicates that having diabetes, high cholesterol or high blood pressure, and not treating them effectively, can damage the blood vessels in the brain and affect brain function and thinking skills.

It is important to have regular health checks and follow the advice of your doctor or health professional. Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight at levels that are healthy for you, and follow their treatment advice.

Evidence shows that smoking increases the risk of dementia. To keep your brain healthy, smoking should be avoided.

Speak to your health professional for advice on how to lose excess weight



Have your blood pressure checked regularly



What's good for the heart is also good for the brain – speak to your doctor about checking your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight regularly



If you are 45+, you should get regular heart and stroke risk assessments



Avoid smoking – speak to your health professional or call Quitline on 13 78 48 for help on how to quit



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 call the Telephone Interpreter Service on **131 450**