

# YOUR BRAIN MATTERS

## A GUIDE TO HEALTHY HEARTS & MINDS

การมีสุขภาพสมองที่ดีเป็นสิ่งสำคัญของคนทุกวัย ไม่ว่าคุณจะเป็นคนหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า การมีชีวิตที่มีสุขภาพสมองที่ดีโดยเฉพาะในช่วงวัยกลางคน (ปกติอยู่ระหว่างอายุ 40-65 ปี) อาจช่วยลดความเสี่ยงของการพัฒนาไปสู่ภาวะสมองเสื่อมในช่วงชีวิตต่อไป เพื่อให้มีชีวิตด้วยสุขภาพสมองที่ดี คุณจำเป็นต้องดูแลสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจของคุณ เพราะทั้งหมดนี้มีความสำคัญด้วยกันทั้งสิ้น

## การทำให้สมองทำงาน อยู่เสมอ ถือเป็นสิ่งสำคัญ

### หมั่นฝึกสมองของคุณ และร่วมกิจกรรมสังคม อยู่เสมอ

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า การฝึกสมองด้วยกิจกรรมใหม่ๆ จะช่วยสร้างเซลล์สมองใหม่ขึ้นมา และช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์เหล่านั้นให้แข็งแรงขึ้น ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สมองมี "ส่วนสำรอง" มากขึ้น เพื่อสมองจะสามารถรับมือกับเรื่องต่างๆ ได้ดีขึ้น และคงการทำงานอย่างที่ควรเป็นต่อไป ถึงแม้จะมีบางส่วนของเซลล์สมองที่เสียหายหรือตายไปบ้างก็ตาม

เลือกกิจกรรมที่ทำหายและคุณเองสนุกกับการทำกิจกรรมนั้นๆ ด้วย ฝึกด้วยตัวคุณเองบ่อยๆ และหมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในช่วงชีวิตของคุณอยู่เสมอ

การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม และการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการออกกำลังกาย เซลล์สมอง และช่วยให้การเชื่อมต่อระหว่างเซลล์เหล่านั้นแข็งแรงขึ้นด้วย กิจกรรมสังคมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางจิตใจและกิจกรรมทางกายภาพ จะมีประโยชน์มากยิ่งขึ้นไปอีกสำหรับสุขภาพสมอง และช่วยลดความเสี่ยงของการพัฒนาไปสู่ภาวะสมองเสื่อม ดังนั้น คุณควรพยายามกระทำสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

ติดต่อพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อน เพื่อเป็นการรักษาให้สมองของคุณทำงาน อยู่เสมอ ที่ดีไปกว่านั้นก็คือ การได้เดินเล่น และพูดคุยกันไปด้วย



จัดให้มีคืนของการเล่นเกมสหรือเล่นไพ่การ์ด กับเพื่อน หรือไปเข้าร่วมสโมสรชุมชนในท้องถิ่น



เรียนรู้การเล่นเครื่องดนตรี หรือไปชมละคร หรือคอนเสิร์ต



เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือมีส่วนร่วมกิจกรรม ที่คุณเพลิดเพลินด้วย เช่น การวาดภาพ ทำงานฝีมือ หรือกีฬาที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาทิศทาง (Orienteering)



ลงทะเบียนหลักสูตรระยะสั้น เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น โยคะ งานไม้ หรือการถ่ายภาพ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้เรียนรู้ ทักษะใหม่ๆ และได้รู้จักพบปะกับเพื่อนใหม่ด้วย



**BrainyApp**™

หากคุณต้องการความสนุกสนานและหาวิธีการโต้ตอบเพื่อดูแลสุขภาพสมองของคุณ กรุณาไปที่ app store และดาวน์โหลด app ที่ชื่อว่า BrainyApp จากสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม เยี่ยมชมที่เว็บไซต์ [brainyapp.com.au](http://brainyapp.com.au)

# การรักษาร่างกายให้แข็งแรงและให้มีสุขภาพดีถือเป็นสิ่งสำคัญ

รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำ สมองของคุณต้องการสารอาหาร ของเหลว และพลังงาน ในหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง (เนย อาหารทอด อาหารประเภทเนื้อแปรรูป ขนมเค้ก ขนมอบ และขนมปังกรอบบิสกิต) เลือกอาหารหลากหลายที่ประกอบไปด้วย ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์นมพร่องไขมันต่างๆ รับประทานปลา เนื้อไม่ติดมัน และปรุงให้สุกด้วยน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและน้ำมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (เช่น น้ำมันดอกคาโนลา น้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน และน้ำมันถั่วเหลือง)

หากคุณดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ คุณควรจำกัดในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งไม่เกินสองแก้วมาตรฐานต่อวัน

การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพสมอง ซึ่งช่วยด้านการหมุนเวียนของเลือด และนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง

พยายามออกกำลังกายระดับปานกลางให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เลือกกิจกรรมที่คุณทำแล้วสนุก เช่น การเดินเล่น ขี่จักรยาน เดินป่า ว่ายน้ำ หรือการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

เริ่มต้นช้า เป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับร่างกาย และสมองของคุณ



รับประทานอาหารประเภทต่างๆ จากกลุ่มอาหารที่ไม่เหมือนกัน และลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว



เพิ่มการรับประทานกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ได้จากน้ำมันปลา และแหล่งอื่นๆ เช่น ถั่ววอลนัต ในมื้ออาหารของคุณ



รับประทานผลไม้สดขึ้นต่อวัน ทำเป็นผลไม้รวม อยู่ในอาหารเช้า



ในแต่ละวัน ให้รับประทานผักห้าคำ ในมื้ออาหารของคุณ



ให้ร่วมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ลงไปในกิจวัตรประจำวันของคุณด้วย



# การดูแลหัวใจของคุณถือเป็นสิ่งสำคัญ

สิ่งที่ดีสำหรับหัวใจ ก็จะเป็นดีสำหรับสมองด้วยเช่นกัน

การวิจัยชี้ให้เห็นว่า การมีโรคเบาหวาน คอเลสเตอรอลสูง หรือความดันโลหิตสูง และหากไม่ได้รับการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว จะสามารถทำความเข้าใจให้กับหลอดเลือดในสมองได้ อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อการทำงานของสมองและทักษะการคิดอีกด้วย

จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือผู้ปฏิบัติวิชาชีพทางการแพทย์ของคุณ ดูแลความดันโลหิต คอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด และน้ำหนักตัวของคุณให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีว่ามีสุขภาพดี และปฏิบัติตามคำแนะนำด้านการรักษาของพวกเขา

มีหลักฐานปรากฏให้เห็นว่า การสูบบุหรี่เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของสภาวะสมองเสื่อม เพื่อรักษาสมองของคุณให้มีสุขภาพดี คุณควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพของคุณ เพื่อขอคำแนะนำในวิธีการลดน้ำหนักส่วนเกิน



ให้ไปตรวจความดันโลหิตเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ



สิ่งที่ดีสำหรับหัวใจ ก็ดีสำหรับสมองด้วยเช่นกัน ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการตรวจวัดความดันโลหิต ระดับคอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด และน้ำหนักตัวเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ



หากคุณมีอายุเกิน 45 ปีขึ้นไป คุณควรไปรับการตรวจโรคหัวใจ และประเมินความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดในสมอง



หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพของคุณ หรือ โทรหา Quitline ที่ 13 78 48 เพื่อขอความช่วยเหลือเรื่องวิธีการเลิกสูบบุหรี่



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม เรื่อง การใช้ชีวิตด้วยสุขภาพสมองที่ดี (Living a brain healthy lifestyle) เยี่ยมชมเว็บไซต์ของ Alzheimer's Australia ที่ [yourbrainmatters.org.au](http://yourbrainmatters.org.au)



หรือโทรไปที่สายด่วน National Dementia ได้ที่ 1800 100 500

สำหรับความช่วยเหลือทางด้านภาษา โทรหาบริการล่ามทางโทรศัพท์ (Telephone Interpreter Service) ที่ 131 450

สิ่งพิมพ์นี้ ให้ข้อมูลสรุปทั่วไปเกี่ยวกับสาระที่ครอบคลุมในเอกสารนี้เท่านั้น คุณควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกรณีเฉพาะของคุณ Alzheimer's Australia ไม่ขอรับผิดชอบความผิดพลาดหรือการละเว้นใดๆ ในสิ่งพิมพ์นี้

โครงการ Alzheimer's Australia's Your Brain Matters ได้รับการสนับสนุนโดยทุนจากรัฐบาลออสเตรเลีย ภายใต้กองทุนการป้องกันโรคเรื้อรัง และการปรับปรุงการบริการ (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](http://yourbrainmatters.org.au)



Or call the National Dementia Helpline **1800 100 500**  
For language assistance call the Telephone Interpreter Service on **131 450**