

١٠ عادات صحية لعقلك

اللغة العربية / Arabic

تول الاهتمام بصحة عقلك. يمكن لهذه العادات الصحية أن تقلل من مخاطر تفاقم التدهور الإدراكي وربما الخرف. وهذا صحيح حتى بالنسبة للأشخاص الذين لديهم تاريخ من مرض الخرف في عائلتهم.

ابق في المدرسة



تحد عقلك



اتبع أكبر قدر ممكن من هذه النصائح لتحقيق أقصى فائدة لعقلك وجسمك. لم يفت الأوان وليس من السابق لأوانه أبداً.

ابدا الآن!

يقلل التعليم من خطر إصابتك بالتد وهو الإدراكي والخرف. شجع الشباب على الانتظام في المدرسة ومواصلة الحصول على أعلى مستوى تدريسي ممكن. واصل تعليمك وتتفقّف نفسك من خلال أخذ دورات في مكتبة محلية أو كلية أو عبر الإنترنت.



تناول الطعام
الصحيح

يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الصحية في تقليل خطر التدهور الإدراكي. وهذا يشمل زيادة تناول الخضروات واللحوم/البروتينات الخالية من الدهون، إلى جانب تناول الأطعمة الأقل تصنيعاً والأقل في الدهون. اختر الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة التي تستمتع بها والمتوافرة لك.

حافظ على
وزن صحي



تحدث إلى طبيبك مقدم الرعاية الصحية حول الوزن الصحي المناسب بالنسبة لك. ويمكن كذلك أن تساعد العادات الصحية الأخرى في هذه القائمة، مثل تناول الطعام الصحيح والنشاط البدني والنوم، في الحفاظ على وزن صحي.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة:
alz.org/healthyhabits

ALZHEIMER'S
ASSOCIATION

كن فضولياً. استخدم عقلك في العمل وجرب أشياء جديدة أو صعبة بالنسبة لك. تعلم مهارة جديدة. جرب بعض الأنشطة الفنية. قد يكون لتحدي عقلك فوائد قصيرة وطويلة المدى.



سيطر على
ضغط الدم

يمكن أن تساعد الأدوية في خفض ضغط الدم المرتفع. ويمكن كذلك للعادات الصحية مثل تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني أن تساعدك. تعاون مع طبيبك مقدم الرعاية الصحية للسيطرة على ضغط دمك.

إدارة مرض
السكري



يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو السيطرة عليه عن طريق الأكل الصحي وزيادة النشاط البدني والأدوية، إذا لزم الأمر.



نم جيداً

يعتبر النوم الجيد مهماً لصحة الدماغ. ابتعد عن الشاشات قبل النوم واجعل مساحة نومك مريحة قدر الإمكان. وافعل كل ما في وسعك لتقليل وسائل الإزعاج. إذا كنت تعاني من أي مشاكل متعلقة بالنوم، مثل توقف التنفس أثناء النوم، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية.

ساعد في وقاية رأسك من الإصابة. يجب عليك ارتداء خوذة عند أداء أنشطة مثل ركوب الدراجات، وارتداء حزام الأمان. احم نفسك أثناء ممارسة الرياضة مثل تناول ما يوسعك لتجنب السقوط، خاصة بالنسبة للكبار السن.

احرص على
حماية رأسك



تخلص من عادات
التدخين



من الممكن أن يقل الإقلاع عن التدخين من خطر التدهور الإدراكي إلى مستويات مماثلة خاصة بغير المدخنين. لم يفت الأوان بعد للتوقف.



تحرك دوماً

مارس التمارين الرياضية بانتظام. وهذا يشمل الأنشطة التي ترفع معدل ضربات القلب وتزيد من تدفق الدم إلى الدماغ والجسم. ابحث عن طرق لزيادة الحركة خلال اليوم - مثل المشي والرقص وأعمال الحدائق - أيًا كان ما يناسبك!