保持敏銳

任何年齡層的大腦都健康

在**聖塔克拉拉縣**，我們展望所有成年人都可以在**健康**，**公平**，與**支持性**的社區中茁壯成長，以確保**最佳健康**並提昇就地老齡化.

腦健康風險因素

瞭解您罹患阿滋海默症和失智症的風險。

年齡

在大多數情況下，隨著年齡的增長，阿滋海默症和失智症的風險顯著上升，影響65歲及以上的人群。

種族/民族文化與性別

女性比男性更易罹患阿滋海默症；在2015–19年內，聖塔克拉拉縣的亞裔人口中，日本人和韓國人因阿滋海默症和失智症而導致死亡的比率較高。

生活方式選擇

酗酒，吸煙，缺乏運動和睡眠以及不健康的飲食習慣會增加您認知能力下降的風險。

身體狀況

高膽固醇，糖尿病，心臟疾病，和中風與阿滋海默症和失智症的患病風險增加有關。

遺傳/家族病史

父母或兄弟姐妹患有阿滋海默症或失智症的人更容易罹患該種疾病 。

聖塔克拉拉縣: 根據數字顯示

65歲以上三分之二的成年人至少患有**2種慢性疾病**

亞洲人和太平洋島民佔**失智症死亡人數的18%**

五分之一的亞洲及太平洋島民成年人被診斷出有**高血壓**

10%

目前10%的成年人吸烟者中，其家庭年收入佔**2萬5千到5萬美元**之間的比率較高

23% 水果

18% 蔬菜

每天只有23% 和18% 的成年人攝取建議的**每日水果和蔬菜份量**

54%

只有54% 的成年人符合CDC的**體能鍛煉**建議

養成愛護大腦的健康習慣

減輕認知能力下降的風險

擁有健康的生活方式永遠不嫌太遲或太早。您不必在一天內開始從事所有的項目。**重要的是有第一天的開始**

保持運動

從事有氧運動，增加心率和血液流量。研究發現，每週規律地進行150分鐘的運動可以減輕認知能力下降的風險。

學習新事物

諸如進行填字遊戲和閱讀之類的活動將有助於減輕認知能力下降和失智症的風險。如果有可能，可在社區中心或在網上修習娛樂課程。

保護您的心臟

心臟疾病和中風的危險因子 — 肥胖，高血壓，高膽固醇，吸菸和糖尿病 — 負面影響您的認知健康。與醫生一起安排定期健康檢查，以進行常規篩查和疫苗接種。

慎防頭部受傷

顱腦外傷會增加認知能力下降和失智的風險，尤其屬於嚴重或反復發生的情況。參加肢體接觸運動或騎自行車時，請戴安全帽，行走時邁開小步伐以防摔倒。

社交圈

保持社交聯繫與投入有助於大腦健康。尋找參與社區活動的方法，加入合唱團，靜坐班或讀書會，或者如有可能，參加志工服務。

獲取足夠的睡眠

睡眠不足可能會導致記憶力和思維障礙。建議每晚睡7至8個小時。

心理健康

一些研究已將社交孤立和憂鬱症與認知健康下降聯結在一起。如果您患有憂鬱症或遭受長期壓力，請諮詢您的醫療保健提供者。

食物作為藥膳

攝取健康，均衡的飲食，也就是要多吃蔬菜和水果，尤其是綠色葉菜類和各種莓類漿果，以幫助減輕認知能力下降的風險。

Santa Clara County PUBLIC HEALTH

alzheimer's association

健康老齡化 | 健康大腦新方案

舉凡對您健康有益的事物 就是對您的大腦有好處!

資料來源：阿滋海默症協會，疾病預防控制中心(CDC)，聖塔克拉拉縣公共衛生部門

此信息圖表得到加州公共衛生部門阿滋海默症專案計劃“加州健康大腦新方案”州與地方公共衛生合作夥伴的支持，用以設法解決失智症問題。
由2019年《加州預算法》撥款，在2019年至2022年的三個州財政年度內，提供一次性一般預算支出授權。