

TRÍ ÓC MINH MẮN

Não Bộ Khỏe Mạnh Ở Mọi Lứa Tuổi

Trong Hạt Santa Clara, chúng tôi hình dung tất cả người lớn đều có đời sống tốt trong cộng đồng xã hội **lành mạnh, công bằng và đầy hỗ trợ** để mang lại **sức khỏe tốt** và cuộc sống hạnh phúc cho người cao niên.

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG SỨC KHỎE NÃO BỘ

Tìm hiểu rủi ro mắc bệnh Alzheimer's và mất trí nhớ.



CAO NIÊN

Rủi ro mắc bệnh Alzheimer's và mất trí nhớ gia tăng đáng kể khi tuổi ngày càng cao, và ảnh hưởng hầu hết những người từ 65 tuổi trở lên.



SẮC TỘC/CHUNG TỘC & GIỚI TÍNH

Phụ nữ dễ mắc bệnh Alzheimer's hơn đàn ông; tỷ lệ tử vong vì Alzheimer's và mất trí nhớ của người Nhật và Đại Hàn cao hơn các dân tộc Á Châu khác, trong Hạt Santa Clara, 2015-19.



LỐI SỐNG

Uống rượu, hút thuốc, thiếu thể dục, thiếu ngủ, và ăn uống không lành mạnh sẽ tăng nguy cơ suy giảm trí thức.



CÁC BỆNH TRẠNG

Cholesterol cao, bệnh tiểu đường, bệnh tim, và tai biến mạch máu não cũng góp phần làm tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer's và mất trí nhớ.



BỆNH SỬ GIA ĐÌNH/DI TRUYỀN HỌC

Người có cha, mẹ hoặc anh chị em có bệnh Alzheimer's hoặc mất trí nhớ thì có nhiều nguy cơ mắc bệnh này.

HẠT SANTA CLARA: CÁC CON SỐ THỐNG KÊ



2 trong 3 người lớn **trên 65 tuổi** có ít nhất **2 bệnh mãn tính**

10%

10% tổng số những người lớn là những người hút thuốc, và có tỷ lệ cao trong các gia đình có mức thu nhập từ **\$25K đến \$50K**



Người Á Châu và Quần Đảo Thái Bình Dương chiếm **18% tử vong vì mất trí nhớ**

23% trái cây

18% rau củ

Chỉ 18% đến 23% tổng số những Người Á Châu và Quần Đảo Thái Bình Dương ăn số lượng các **khẩu phần trái cây và rau củ hàng ngày** đầy đủ theo đề nghị



1 trong 5 người Người Á Châu và Quần Đảo Thái Bình Dương mắc bệnh **cao huyết áp**

54%

Chỉ 54% tổng số người Người Á Châu và Quần Đảo Thái Bình Dương **vận động thể chất** đúng theo đề nghị của CDC

Thói Quen Lành Mạnh Để Hỗ Trợ Não Bộ và Giảm Nguy Cơ Suy Giảm Tri Thức

Không bao giờ là quá trễ hoặc quá sớm để tập lối sống lành mạnh. Không nhất thiết phải thay đổi tất cả trong 1 ngày. **Bắt đầu từ ngày thứ nhất.**



NĂNG VẬN ĐỘNG

Năng vận động sẽ tăng cường nhịp tim và sự lưu thông máu. Kết quả nghiên cứu cho thấy tập thể dục đều trong 150 phút mỗi tuần sẽ giảm nguy cơ suy giảm tri thức.



GIAO TẾ XÃ HỘI

Giữ liên lạc xã hội và tham gia sinh hoạt sẽ hỗ trợ sức khỏe não bộ. Tham gia sinh hoạt cộng đồng, ban hợp ca, nhóm thiện, hội đọc sách, hoặc làm việc thiện nguyện, nếu có thể.



HỌC HỎI NHỮNG ĐIỀU MỚI

Các sinh hoạt như điền các ô chữ và đọc sách sẽ giảm nguy cơ suy giảm tri thức và mất trí nhớ. Nên tham gia các lớp giải trí tại trung tâm cộng đồng hoặc trên mạng, nếu có thể.



NGỦ ĐẦY ĐỦ

Thiếu ngủ có hậu quả gây ra các vấn đề về trí nhớ và suy nghĩ. Nên ngủ 7 đến 8 giờ mỗi đêm.



BẢO VỆ TIM

Các yếu tố rủi ro gây bệnh tim và tai biến mạch máu não – như là béo phì, cao huyết áp, cholesterol cao, hút thuốc, và bệnh tiểu đường - có tác động xấu đến sức khỏe tri thức. Nên làm hẹn với bác sĩ để khám sức khỏe đều đặn, kiểm tra định kỳ và chích ngừa.



SỨC KHỎE TÂM TRÍ AN SINH

Một số nghiên cứu cho thấy sự cách ly xã hội và trầm cảm có liên quan đến suy giảm tri thức. Thảo luận với bác sĩ để được giúp nếu quý vị bị trầm cảm, lo âu hoặc căng thẳng kéo dài.



NGĂN NGỪA CHẤN THƯƠNG ĐẦU

Chấn thương não bộ làm tăng nguy cơ suy giảm tri thức và mất trí nhớ, nhất là nếu chấn thương trầm trọng hoặc xảy ra nhiều lần. Nên đội nón an toàn khi chơi các môn thể thao có va chạm hoặc lái xe đạp, và nên bước từng bước nhỏ để không bị té ngã.



THỰC PHẨM LÀ THUỐC ĐIỀU TRỊ

Ăn uống lành mạnh, đầy đủ các loại và nhiều rau cải và trái cây, nhất là rau cải xanh và các loại trái dâu, sẽ giảm nguy cơ suy giảm tri thức.