

План самостоятельного контроля здоровья мозга

Поддерживайте здоровье мозга! Диета, питание, физическое и психическое здоровье, социальное благополучие — все это ключевые факторы образа жизни, способствующие сохранению здоровья мозга.

- Перейдите с насыщенных и трансжиров на оливковое масло и жирную рыбу, такую как лосось или морская форель.
- Хорошо высыпайтесь.
- Если вы курите, подумайте о том, чтобы бросить.
- Избегайте употребления алкоголя.
- Поддерживайте нормальный вес.
- Если у вас диабет, контролируйте уровень сахара в крови.
- Изучайте новую информацию и осваивайте новые навыки.

Зеленые флажки — все нормально

Что это значит...



Если у вас:

- Соблюдаете здоровую диету
- Ежедневно занимаетесь физическими упражнениями не менее 30 минут
- Стимулируете умственную деятельность, например, читаете, разгадываете кроссворды, головоломки или делаете упражнения на память.
- Остаетесь социально активными с друзьями и семьей

- Хорошая работа!
- Вы делаете шаги к здоровью своего мозга

Продолжайте в том же духе!

Желтые флажки — Осторожно

Что это значит...



Если:

- Не соблюдаете здоровую диету и не занимаетесь регулярными физическими упражнениями
- Спите нерегулярно, или ваш сон часто прерывается
- Злоупотребляете алкоголем
- Курите сигареты или жуете табак
- Страдаете диабетом и плохо контролируете уровень сахара в крови
- Забываете важные события, с трудом концентрируетесь, не узнаете знакомые места, забываете куда положили вещи, с трудом принимаете решения, у вас меняется настроение или характер.

- Вы подвержены более высокому риску изменений, связанных с мозгом, включая проблемы с памятью, настроением и поведением
- Повышенный уровень сахара в крови влияет на здоровье мозга.
- У вас повышенный риск развития рака
- У вас может быть потеря памяти, которая должна быть оценена вашим лечащим врачом.

Если симптомы не улучшаются, обратитесь к врачу, медсестре-консультанту или поставщику медицинских услуг.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Если вы обнаружили у себя симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.

Красные флажки — остановитесь и подумайте

Что это значит...



Если у вас или у близкого человека есть:

- Проблемы с ясностью мышления
- Паралич или онемение лица
- Слабость в руках
- Затрудненная невнятная речь
- Внезапные проблемы со зрением (один или оба глаза)
- Внезапные проблемы при ходьбе, головокружение, потеря равновесия или координации
- Внезапное появление сильной головной боли без известной причины
- Невосприимчивость
- Судороги

- Возможны припадки. Вам необходимо немедленно пройти обследование у медицинского работника.

Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача.

Имя, фамилия:

Номер:

Следуйте этим инструкциям: **ЗВОНИТЕ 9-1-1**

Если вы обнаружили симптом, отмеченный красным флажком, ПОЗВОНИТЕ 911. Экстренная помощь!

Факты о здоровье мозга

- С каждым ударом сердца артерии переносят от 20 до 25 процентов крови к мозгу.
- Ваш мозг использует 20 процентов от общего количества кислорода в организме.
- В головном мозге насчитывается 160 000 километров кровеносных сосудов. Высокое кровяное давление со временем ослабляет сосуды, что приводит к инсульту или аневризме.
- Каждый раз, когда вы что-то вспоминаете или у вас появляется новая мысль, вы создаете связь в мозге.
- Размер мозга не имеет значения. Нет никаких доказательств того, что больший мозг умнее меньшего.
- Чрезмерный стресс, как оказалось, изменяет работу мозга.

Что вы можете сделать?

- Контролируйте свое кровяное давление.
- Занимайтесь сложными для ума видами деятельности, такими как решение головоломок, игры на развитие памяти. (Согласно исследованию, опубликованному в журнале *New England Journal of Medicine*, взрослые, которые выполняют задачи, требующие умственного усилия, на 63 % реже страдают деменцией)
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, так как это важно для здорового тела и мозга. Физические упражнения способствуют эффективному кровообращению в мозге.
- Высыпайтесь. Лучше всего спать не менее семи часов без перерыва. Избегайте просмотра телевизора или работы за компьютером перед сном.
- Подумайте о снижении количества ежедневно потребляемого вами кофеина, особенно если вы пьете много кофе и колы. Кофеин может заставить человека чувствовать себя беспокойным, привести к тревоге и бессоннице.
- Управляйте своим стрессом. Подумайте о медитации или других методах расслабления.
- Пейте много воды, если иное не предписано вашим врачом.
- Откажитесь от вредных привычек — употребление алкоголя, курение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, тревожность, раздражительность не способствуют укреплению здоровья мозга.
- Независимо от того, работаете ли вы или находитесь на пенсии, важно сохранять цель в жизни. Независимо от того, есть ли у вас хобби, или вы работаете волонтером, читаете или пишете рассказы, или занимаетесь каким-то другим делом, важно найти то, что приносит вам пользу.

Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте info@communitylivingconnections.org.



Служба по делам пожилых и инвалидов
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215
Seattle, WA 98124-4215
Тел.: 206-684-0660 • ТТХ: 206- 684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org