

10 個有益於腦部健康的習慣

Chinese / 中文

掌控你的腦部健康。這些健康習慣可以降低發展認知衰退和可能患失智症的風險。即使對於家族中有失智症病史的人也是如此。

儘可能遵循這些建議，以獲得對你的腦部和身體最大的好處。永遠不會太晚或者太早，現在就開始吧！



保護你的頭部

幫助預防頭部受傷。在騎自行車等活動時戴頭盔，開車時繫好安全帶。在進行體育運動時保護自己。儘可能預防跌倒，尤其是老年人。



戒煙

戒煙可以將認知衰退的風險降低到與從未吸煙者相當。停止吸煙永遠都不算太晚。



動起來

進行定期鍛煉。這包括能夠提高心率、增加血液流向腦部和身體的活動。找到在你的日常生活中增加更多運動的方式——步行、跳舞、園藝——選擇適合你的方式！

挑戰你的思維



保持好奇心。讓你的腦部運轉起來，嘗試一些對你來說是新的或困難的事情。學習新技能。嘗試一些藝術性的活動。挑戰你的思維可能會為你的腦部帶來短期和長期的好處。



控制血壓

藥物可以幫助降低高血壓。健康的習慣，如健康的飲食和體育活動，也可以起到幫助作用。與醫療保健提供者合作，控制你的血壓。



管理糖尿病

通過更健康的飲食、增加體育活動以及必要時使用藥物，可以預防或控制2型糖尿病。



睡眠充足

良好的睡眠質量對腦部健康至關重要。睡前避免使用電子屏幕，並使你的睡眠環境盡可能舒適。盡一切可能減少干擾。如果你有任何與睡眠有關的問題，比如睡眠呼吸暫停，請諮詢醫療保健提供者。



留在學校

教育可以降低認知衰退和失智症的風險。鼓勵年輕人留在學校，追求盡可能高的培訓水平。通過在當地圖書館、大學或在線上課，不斷學習。



健康飲食

攝入更健康的食物可以幫助降低認知衰退的風險。這包括更多的蔬菜和瘦肉/蛋白質，以及少加工、低脂的食物。選擇你喜歡並且適合你的更健康的餐食和零食。



保持健康的體重

與醫療保健提供者討論適合你的健康體重。這個清單上的其他健康習慣——合理飲食、體育活動和良好的睡眠——可以幫助保持健康的體重。

瞭解更多資訊，請上網
alz.org/healthyhabits.

 **ALZHEIMER'S[®]**
ASSOCIATION