

健康大脑 健康生活

如何降低
患脑退化症的风险



澳大利亚脑退化症协会（Dementia Australia）为约50万澳大利亚脑退化症患者和近160万参与照顾他们的人提供可靠的信息、值得信赖的教育和服务。我们倡导积极的变化，并支持重要的研究。我们为受脑退化症影响的患者提供支持，尽可能帮助他们保证生活质量。

不管您是谁，受到脑退化症的何种影响，我们都竭诚为您服务。

如需更多信息和咨询，请联系：

全国脑退化症帮助热线
1800 100 500

在线查询
dementia.org.au

目录

人的大脑	4
了解脑退化症	7
降低患脑退化症的风险	9
呵护心脏健康	11
保持身体健康	15
加强体育锻炼	15
保持健康、均衡的饮食	18
保持规律睡眠	21
检查听力和其他感官	23
保护头部	25
保护大脑健康	27
养成和保持健康的习惯	32
担心时怎么办	34

人的大脑

大脑是一个不可思议的器官。它由多个不同部分组成，它们协同工作以保持生命的运转并执行日常任务和功能。

保持大脑健康对一个人的生活充实、健康和长寿至关重要。事实上，科学研究表明，有益大脑健康的生活方式可以降低晚年患脑退化症的风险。

无论您是年老、年轻还是介于两者之间，您都可以通过简单的改变来改善和保护您的大脑健康。

什么时候开始都不晚。

大脑和衰老

随着年龄增长，大脑会发生变化，影响我们的记忆力和思维。这是一个正常现象。

常见的变化可能包括：

- 忘记名字
- 弄丢东西
- 健忘
- 忘记方向
- 忘记预约的事情
- 难以完成熟悉的任务
- 情绪和性格发生变化

影响记忆力和思维的因素：

- 疲倦或感到脱水
- 感到压力、悲伤、疼痛或焦虑
- 部分药物
- 感染、急性疾病或营养不良
- 抑郁
- 激素变化
- 感觉障碍

这些事情都可能且确实会发生，即使在年轻人身上也是如此。在许多情况下，您都可以采取一些措施来逆转、控制或解决这些变化。

哪些情况需要警觉

当记忆力或思维的变化经常影响到您的日常生活时，您可能需要进一步的支持。

这些变化可能包括：

- 记不住日子和日期
- 记不住最近发生的事情
- 处理财务问题时有困难
- 难以跟上别人说的话、难以加入聊天和对话，尤其是在群体中
- 对您通常喜欢的活动失去兴趣

造成这些变化的原因之一可能是脑退化症。**脑退化症不是衰老的一个正常现象。**

如果这其中的一些变化经常发生在您身上，您应尽早就医。



了解脑退化症

脑退化症是一种由于脑部疾病引起的综合征。

常见疾病包括：

- 阿尔茨海默症
- 血管性脑退化症
- 额颞叶脑退化症
- 路易体脑退化症

这些疾病会导致一个人思维能力的逐渐下降，包括他们的记忆力、思维、语言和解决问题的能力。

随着时间的推移，大脑的某些部分会受到损伤，从而影响人的机体功能。

这不是衰老过程中的正常现象。

脑退化症可以预防吗？

没有确定可以预防脑退化症的方法。还有一些无法控制的风险因素，例如年龄增长、基因和家族史。

但是，我们可以改善和控制许多健康和生活方式方面的因素，从而**降低患脑退化症的风险**或延迟症状的发作。

改变，什么时候开始都不晚

保持大脑健康在任何年龄都很重要，但在步入中年时尤为重要。

我们在任何年龄段都可以采取行动来改善我们的大脑健康，而不仅仅是在老年时期。

降低患脑退化症的风险

全球范围内，35%至50%的脑退化症病例是由健康和生活方式因素造成的。这些因素包括：

- 心血管疾病
- 缺乏运动
- 听力损失
- 睡眠障碍
- 不良的饮食习惯
- 早年生活中的复杂心理活动或刺激水平较低
- 抑郁
- 社交孤立

令人欣慰的是，我们可以降低、改变或改善这些因素。在日常生活中进行简单的改变，便可以帮助您降低患脑退化症的风险。

降低患脑退化症的风险主要依赖于保持大脑健康。这可以通过**保护心脏、身体和大脑的健康**来实现、您越早进行这些改变越好。



呵护心脏健康

许多人不知道心脏健康和大脑健康之间的联系。

最新研究表明，心血管疾病或影响心脏和血管的疾病会增加晚年患脑退化症的风险。

这些疾病包括：

- 高血压
- 高胆固醇
- 2型糖尿病
- 肥胖
- 心脏病
- 吸烟

这些通常与生活方式因素有关，例如缺乏运动和/或饮食不均衡。



改善心脏健康的方法

定期体检

监测血压、胆固醇和血糖水平，特别是当你有心血管疾病家族史时。

保持健康的体重

形成饮食规律，包括健康多样化的饮食和控制份量。如果您在减肥方面需要帮助，请咨询专家意见。

戒烟——永远为时不晚！

戒烟的方法有很多，包括尼古丁替代疗法、口香糖、尼古丁贴或喷雾。从咨询医生开始做起。

限制酒精摄入量

过量饮酒随着时间的推移会导致脑损伤，从而产生脑退化症状。饮酒时，请遵守澳大利亚的饮酒指引，即一天内不超过两个标准杯的酒量，且每周至少有两三天不饮酒。

吸烟会影响心脏和大脑健康

它会增加患心脏病、中风和癌症的风险，以及患脑退化症的风险。吸烟没有安全水平。



保持身体健康

身体健康对大脑很重要。您可以通过以下方式保持身体健康并降低患脑退化症的风险：

- 加强体育锻炼
- 保持健康、均衡的饮食
- 保持规律睡眠
- 检查听力和其他感官
- 保护头部

加强体育锻炼

缺乏体育锻炼是导致晚年认知能力下降和患脑退化症的最高风险因素之一。

锻炼有助于保持大脑健康，并通过以下方式改善记忆力和思维：

- 支持大脑的血液流动和氧气供应
- 促进脑细胞生长
- 增加大脑储备
- 保护晚年时的大脑功能

在澳大利亚，年龄65岁及以上的群体中有75%的人没有足够的运动量，并会惊讶地发现体育运动对我们的健康和福祉有多么重要。

体育运动还可以：

- 降低患影响心脏和大脑的疾病的风险（例如高血压、心脏病、2型糖尿病和肥胖症）
- 改善睡眠和情绪
- 有助于降低跌倒的风险
- 保持社交和与他人互动

我需要多少体育锻炼？

目前的澳大利亚卫生部指南建议：

- 每周至少五天进行30分钟中等强度的体育锻炼
- 每周两次肌肉强化运动

中等强度的体育运动指的是会使您的心跳加快并感觉气喘吁吁的运动。

重要的是要进行不同类型的运动，以锻炼身体的不同肌群和关节。这将有助于提高您的有氧健康水平、力量水平、平衡能力和灵活性。

加强体育锻炼的方法

行动起来通常是最困难的部分。关键是要找到您喜欢并能坚持下去的运动。

您可能会学习跳舞、游泳、打草地保龄球、上瑜伽课或加入步行小组。

如果您觉得锻炼很无聊，可以找与朋友一起做的活动。或者加入当地的社区团体。

您还可以在日常生活中加入一些运动，比如步行去商店而不是开车，或者提前几站下车，然后步行走完剩下的路。

如果您有严重的健康问题或已长时间不运动，您应该咨询医生并制定一个体育锻炼的计划。

保持健康、均衡的饮食

人的身体和大脑需要各类营养才能正常运转。富含维生素、矿物质和必需脂肪酸的饮食可以促进重要的抗炎和抗氧化过程，以帮助保护您的大脑。

健康饮食也是保持健康体重的重要组成部分。过度摄入某些食物或超重会造成血压升高和增加患糖尿病、心脏病和中风的风险，从而增加患脑退化症的风险。

证据表明，健康的饮食习惯有益大脑健康。

澳大利亚膳食指南在健康饮食方面提出了几点建议。



追求饮食多样性

每天从五大食物类别中分别摄入多种营养丰富的食物非常重要。这五大食物类别包括：

- 谷类食物和麦片类食物（最好是全麦），例如面包、意大利面、大米、藜麦、意式玉米面
- 各种颜色的蔬菜、豆类和豆子
- 水果
- 乳制品（最好是低脂）或替代品，例如豆制品
- 瘦肉、家禽、鱼、蛋、豆腐、坚果和种子

确保每餐份量适中。

注意脂肪摄入量

并非所有脂肪都是坏的。一些脂肪含有必需营养素，例如橄榄油、坚果、牛油果和油性鱼类。

但是，也有些脂肪（饱和脂肪和反式脂肪）对身体不利，应在饮食中限制对这类脂肪的摄入。

含大量不健康脂肪的食物包括：

- 黄油和奶油
- 全脂乳制品
- 肥肉和加工肉制品
- 棕榈油和椰子油
- 饼干、蛋糕和糕点
- 油炸食品

注意盐摄入量

为了更好地控制血压，烹饪或吃饭时少用盐。避免吃过咸的食物，例如冷冻餐食、快餐以及加工或包装食品。

注意隐藏的糖分

小心加糖的食物，例如甜点、饮料和标榜为低脂的食品。最好先检查食品标签上的含糖量。



喝水

随身携带水瓶或在每次吃饭时准备一杯水，增加每日饮水量。

保持规律睡眠

睡眠对大脑健康起着重要作用。睡眠对人的警觉性、情绪、日间功能和认知至关重要。

越来越多的证据表明，睡眠障碍会增加晚年患抑郁症、认知障碍和脑退化症的风险。睡眠障碍包括：

- 睡眠时间较短
- 频繁醒来
- 睡眠质量下降
- 阻塞性睡眠呼吸暂停

一般而言，成年人的睡眠时间应为7-8小时。

影响我们睡眠质量的因素有很多。这些因素包括：

- 健康状况
- 抑郁或焦虑
- 药物和药品使用
- 日常睡眠习惯
- 呼吸问题

然而，通过正确的支持和生活方式的改变，睡眠障碍是可以控制的。

调整睡眠规律的方法

制定睡眠时间表

每天在同一时间起床，设置身体的“生物钟”。

养成一个放松的就寝习惯

良好的就寝习惯有助于告诉您的大脑和身体睡觉的时间到了。

保持良好的睡眠环境

床应该保持舒适，不要太热或太冷。消除电视、收音机或手机等干扰。

科学合理地小睡

尽量选择在下个早些时候小睡，并将时间保持在30分钟。

保持身体活跃

体育运动有助于调节身体生物钟，帮助入睡，增加深度睡眠并减少半夜醒来。

不要强迫自己睡觉

如果无法入睡，可以换到家中另一个区域。安静地坐一会儿，不要打开电视或电脑，不要开灯，也不要吃零食，等再次感到疲倦时再回到床上。

不要将安眠药当成长期解决方案

镇静催眠药和苯二氮卓类药物应只在短期内使用（即不超过两周）。

检查听力和其他感官

我们的感官影响着我们对环境和周围人的反应方式。越来越多的研究发现，听力损失与晚年出现认知问题的风险之间可能存在联系。

轻度听力损失的人患脑退化症的可能性是听力正常的人的两倍，而重度听力损失的人患脑退化症的可能性是其五倍。

预防或减少听力损失：

- 避免噪音过大
- 佩戴听力保护装置
- 戒烟
- 使用家庭耳垢清洗器正确清除耳垢
- 定期测试听力

不管是在什么年龄阶段，如果您开始注意到听力方面的问题，都应该及时咨询医生。早期诊断和干预有助于改善您的生活质量并降低患脑退化症的风险。

一些研究表明视力障碍与晚年患脑退化症之间存在关联。随着年龄的增长，视力变化很常见。从中年开始定期进行眼科检查，检查眼睛的健康状况。

保护头部

研究表明，中度至重度头部损伤或头部反复受到击打可能会增加晚年患脑退化症的风险。

最好的方法是保护头部并避免受伤。

- 在进行体育或娱乐活动时，包括骑自行车、踏板车或摩托车时，佩戴头盔和适当的安全防护用品。
- 乘坐机动车时系好安全带。
- 遵守道路规则，包括不在使用药物或饮酒后驾驶。
- 在湿滑的表面上行走时要格外小心。
- 尽量减少在家中或在外面的绊倒或跌倒的风险。





保护大脑健康

保持大脑的兴奋和活跃对我们的认知健康极为重要。

研究表明，我们所做的活动类型，它们在精神和社交方面的参与程度以及我们进行这些活动的频率可以：

- 建立大脑储备，以便在出现脑细胞受损或死亡时，大脑能够更好地应对并保持正常运转。
- 通过新脑细胞的生长，现有脑细胞之间连接的改善以及脑细胞周围支持网络的改善，构建大脑的神经可塑性。

改变大脑，永远不晚！

我们曾经认为“年老难学艺”。然而，过去15年的研究表明，大脑可以在生命的所有阶段进行适应和改变，甚至在晚年也是如此。



增加大脑健康活动的方法

锻炼大脑

激发大脑和学习新鲜事物与降低患脑退化症的风险有关。锻炼大脑的活动包括：

- 阅读
- 填字游戏
- 绘画
- 缝纫
- 做木工
- 做饭
- 弹奏乐器
- 使用科技

重要的是保持活动的多样化并经常做这些活动。

参加社会活动

社会互动有助于提升我们的幸福感并降低孤独感或抑郁感。它可以降低认知能力下降的风险。

重要的是找到社交的方式：

- 在一天之中见到的人，主动跟他们打个招呼或聊会儿天。
- 给朋友打电话或约朋友见面。
- 通过当地的地方政府、美术馆或博物馆参加集体活动。
- 通过Men's Shed Association和Volunteering Australia等组织参加活动。

尝试新的东西！

新的、新奇的或具有挑战性的活动在一定程度上需要更多的脑力劳动和大脑刺激。



管理好自己的情绪

每个人都会不时经历情绪变化。但持续或严重的悲伤情绪，或在平时活动中不再感受到乐趣，都可能是抑郁的征兆。

老年人通常会出现更多的身体和行为症状，例如：

- 入睡困难
- 疲劳
- 头晕
- 食欲改变
- 认知问题（健忘或注意力不集中）

抑郁症史也是晚年患脑退化症的重要危险因素。

大约75%的患抑郁症的老年人会出现轻度认知障碍，影响他们的记忆力、思维速度，以及计划、解决问题和决策的能力。

如果您出现了抑郁症的症状，请及时向医生寻求有关诊断和治疗的建议。

需要记住的重要一点是，抑郁症可以通过心理干预、药物治疗或二者结合的方法来治疗。

您的精神和大脑健康很重要。抑郁症是一种严重的疾病，您可以随时向医学专家寻求帮助。

养成和保持健康的习惯

小的生活方式的改变可以改善心脏、身体和心理健康，这些改变积累起来将保护大脑健康，降低患脑退化症的风险。

改变永远为时不晚。关键是决定什么对您有效，然后制定一个您可以坚持的计划。

综合整理

设立目标。做出与特定目标相关的更改。您可以一次设立多个目标，并在过程中改变您的目标。

从简单的开始做起。逐渐做出改变，直到新行为成为您日常生活的一部分。试图一次改变太多，往往是不现实和不可持续的。

以已知的为基础。在目前的日常生活中建立新的行为，而不是从零开始。

寻求帮助。与朋友和家人分享您的目标，以帮助您保持责任感和动力。

选择喜欢的活动。选择您喜欢和感兴趣的活动，以增加您的动力，并使目标更易实现。

追踪进展。定期检查目标。追踪进展可以帮助您保持动力。如果进展比您希望的要慢，请不要气馁。

使用奖励。一路上设置小的奖励来保持动力。

即使被诊断出脑退化症，照顾好您的身心也是十分必须的。有益大脑健康的生活方式可以：

- 帮助您控制脑退化症的症状
- 帮助您在患有脑退化症的情况下，尽可能长久和美好地生活下去
- 延缓疾病发展

担心时怎么办

如果您对自己的大脑健康有担忧或疑问，有很多资源可以帮您。

了解更多有关迹象和症状的信息

下载或获取一份澳大利亚脑退化症协会的《担心您的记忆力手册》。

访问 dementia.org.au/worried-about-your-memory

咨询医生

跟医生谈谈您在记忆力或思维方面出现的任何困难。脑退化症只能通过全面的医学评估来诊断。

拨打全国脑退化症帮助热线

全国脑退化症帮助热线是一项免费和保密的服务，您可以为自己或他人，就脑退化症和记忆力衰退问题，与充满爱心和经验丰富的专业人士交谈。

全国脑退化症帮助热线：**1800 100 500**

网站：dementia.org.au

有用的网站

- dementia.org.au
- eatforhealth.gov.au
- alcohol.gov.au
- quitnow.gov.au
- lifeline.org.au
- heartfoundation.org.au
- beyondblue.org.au

有关大脑健康和降低患脑退化症风险的更多信息，
请参阅 dementia.org.au/risk-reduction

Brain Track

Check your
brain health

Explore fun, free games and
activities on the BrainTrack app.



Download now



全国脑退化症帮助热线
1800 100 500



如需翻译服务，
请致电**131 450**

在线查询
dementia.org.au



澳大利亚脑退化症协会感谢澳大利亚政府、各州和领地政府的资助，
以及个人和组织的慷慨支持。

全国脑退化症帮助热线由澳大利亚政府资助

© Dementia Australia 2022 / 20081 / 2022 年10月