

Здрав мозок, здрав живот

Како да го намалите ризикот
од развој на деменција



Dementia Australia е извор на веродостојни информации, подучување и услуги за околу половина милион Австралијци кои живеат со деменција и речиси 1,6 милиони луѓе вклучени во нивната нега. Ние се залагаме за позитивни промени и поддржуваме истражувања кои се многу важни. Ние сме тука да ги поддржуваме луѓето засегнати од деменција и да им овозможиме да живеат што е можно подобро.

Без разлика како сте засегнати од деменцијата или кој сте, ние сме тука за вас.

За дополнителни информации и прашања, ве молиме контактирајте ги:

Национална линија за помош при деменција
(National Dementia Helpline)

1800 100 500

Најдете нè на интернет
dementia.org.au

Содржина

Вашиот мозок	4
Разбирање на деменцијата	7
Намалување на вашиот ризик од деменција	9
Водење сметка за вашето срце	11
Водење сметка за вашето тело	15
Зголемете ја физичката активност	15
Одржувајте здрава, урамнотежена исхрана	18
Одржувајте здрави навики на спиење	21
Проверете го вашиот слух и другите сетила	23
Заштитете ја главата	25
Водење сметка за вашиот ум	27
Создавање и одржување на здрави навики	32
Што да направите ако сте загрижени	34

Вашиот мозок

Мозокот е неверојатен орган. Составен е од многу различни делови, кои работат заедно за да ве одржуваат во живот и да ги извршуваат секојдневните задачи и функции.

Одржувањето на вашиот здрав мозок е од суштинско значење за живеење на исполнет здрав и долг живот. Всушност, научните истражувања сугерираат дека здравиот начин на живот може да го намали ризикот од развој на деменција подоцна во животот.

Без разлика дали сте стари, млади или помеѓу, постојат едноставни промени што можете да ги направите за да го подобрите и заштитите здравјето на вашиот мозок.

Никогаш не е доцна да се започне.

Вашиот мозок и стареењето

Како што старееме, во нашиот мозок се случуваат промени кои можат да влијаат на нашата меморија и размислување. **Ова е нормално.**

Вообичаените промени може да вклучуваат:

- заборавање имиња
- губење работи
- заборавање на работи
- заборавање насоки
- заборавање на состаноци
- тешкотии при завршување на познати задачи
- промени на расположението и карактерот.

Фактори кои можат да влијаат на меморијата и размислувањето:

- да се биде уморен или да се чувствувате дехидрирани
- чувство на стрес, тага, болка или анксиозност
- некои лекови
- инфекции, акутни болести или недостаток на хранливи материи
- депресија
- хормонални промени
- оштетување на сетилата.

Сите овие работи може да се случат и се случуваат, дури и кај помладите луѓе. Во многу случаи, постојат работи што можете да ги направите за да ги повратите, да се справите со нив или да ги решите овие промени.

Кога треба да бидете загрижени

Кога промените во меморијата или размислувањето редовно влијаат на секојдневниот живот, можеби ќе ви треба дополнителна поддршка.

Промените може да вклучуваат:

- проблеми со сеќавањето на денот и датумот
- проблеми со сеќавањето на неодамнешните настани
- проблеми во справувањето со финансиските прашања
- тешкотии при следење и вклучување во разговори, особено во групи
- губење интерес за активности во кои обично уживате.

Една од причините за овие промени може да биде деменцијата. **Деменцијата не е нормален дел од стареењето.**

Ако често доживувате некои од овие промени, треба да го посетите вашиот лекар што поскоро.



Разбирање на деменцијата

Деменцијата опишува збир на симптоми предизвикани од болести кои влијаат на мозокот.

Вообичаени болести вклучуваат:

- Алцхајмерова болест
- Васкуларна деменција
- Фронтотемпорална деменција
- Деменција на Lewy тела.

Овие болести предизвикуваат прогресивен пад на мисловните вештини на една личност. Ова ја вклучува нивната меморија и размислување, јазикот и способностите за решавање проблеми.

Со текот на времето, делови од мозокот се оштетуваат, што влијае на способноста на човекот да функционира како претходно.

Ова не е нормален дел од стареењето.

Можете ли да спречите деменција?

Не постои сигурен начин да се спречи деменција. Исто така, постојат некои фактори на ризик кои не можете да ги контролирате, како што се стареењето, генетиката и семејната историја.

Сепак, постојат многу фактори на здравјето и начинот на живот кои можеме да ги измениме и да успееме **да го намалиме нашиот ризик** од развој на деменција или да го одложиме почетокот на симптомите.

Никогаш не е доцна да се направи промена

Да се има здрав мозок е важно на која било возраст, но особено кога ќе достигнете средовечност.

Можеме да правиме нешта за да го подобриме здравјето на нашиот мозок на која било возраст, не само кога ќе бидеме постари.

Намалување на вашиот ризик од деменција

Постојат фактори на здравјето и начинот на живот кои придонесуваат до помеѓу 35% и 50% од случаите на деменција ширум светот. Овие фактори вклучуваат:

- кардиоваскуларна здравствена состојба
- физичка неактивност
- губење на слух
- нарушување на спиењето
- лоша исхрана
- ниски нивоа на сложена ментална активност или стимулација во раниот живот
- депресија
- социјална изолација.

Добрата вест е дека сите овие фактори може да се минимизираат, изменат или подобрат. Со вклучување на едноставни промени во вашиот секојдневен живот, можете да го намалите ризикот од развој на деменција.

Намалувањето на ризикот од деменција се фокусира на тоа да имате здрав мозок. Може да го направите ова со **создавање поздраво срце, тело и ум**. Колку порано ги преземете овие промени, толку подобро.



Водење сметка за вашето срце

Многу луѓе не се свесни за врската помеѓу здравјето на срцето и здравјето на мозокот.

Најновото истражување покажува дека кардиоваскуларните состојби, или оние кои влијаат на срцето и крвните садови, се поврзани со поголем ризик од развој на деменција подоцна во животот.

Овие состојби вклучуваат:

- висок крвен притисок (хипертензија)
- висок холестерол
- дијабетес тип 2
- дебелина
- срцева болест
- пушење.

Овие состојби често се поврзани со фактори на животниот стил, како што се физичката неактивност и/или слабо балансирана исхрана.



Начини за подобрување на здравјето на срцето

Правете редовни здравствени прегледи

Следете го крвниот притисок, нивото на холестерол и гликоза во крвта, особено ако имате семејна историја на кардиоваскуларни заболувања.

Одржувајте здрава тежина

Развијте модели на исхрана кои вклучуваат здрава, разновидна исхрана и контрола на порциите. Разговарајте со здравствен работник ако ви треба помош за губење на тежината.

Престанете да пушите - никогаш не е доцна!

Постојат многу ресурси кои ќе ви помогнат да се откажете, вклучувајќи терапии за замена на никотин, гуми за цвакање, фластери или спрејови. Започнете со тоа што ќе разговарате со вашиот лекар.

Ограничете ја консумацијата на алкохол

Прекумерното консумирање на алкохол со текот на времето може да резултира со оштетување на мозокот што предизвикува симптоми на деменција. Ако пиете алкохол, придржувајте се на препорачаните австралиски упатства за не повеќе од два стандардни пијалаци во еден ден и најмалку два дена без алкохол неделно.

Пушењето влијае и на срцето и на мозокот

Го зголемува ризикот од срцеви заболувања, мозочен удар и рак, како и ризикот од развој на деменција. Не постои безбедно ниво на пушење.



Грижете се за вашето тело

Да се биде фит и здрав е важно за вашиот мозок. Можете да го одржите здравјето на телото и да го намалите ризикот од развој на деменција со:

- зголемување на физичката активност
- одржување на здрава, урамнотежена исхрана
- одржување на здрави навики на спиење
- проверка на вашиот слух и други сетила
- заштита на вашата глава.

Зголемете ја физичката активност

Недостатокот на физичка активност е еден од факторите на ризик кои најмногу придонесуваат за когнитивно влошување и деменција во подоцнежниот живот.

Вежбањето помага да се одржи мозокот здрав и ја подобрува меморијата и размислувањето со:

- поддршка на протокот на крв и снабдување со кислород до мозокот
- зголемување на нови мозочни клетки
- придонесува за резерви на мозокот
- заштита на функционирањето на мозокот во подоцнежниот живот.

Во Австралија, 75% од луѓето на возраст од 65 и повеќе години не се доволно активни и се изненадени кога дознаваат колку физичката активност е важна за нашето здравје и благосостојба.

Да се биде активен исто така:

- го намалува ризикот од развој на медицински состојби кои влијаат на срцето и мозокот (на пр. висок крвен притисок, срцеви заболувања, дијабетес тип 2 и дебелина)
- го подобрува вашиот сон и расположение
- помага да се намали ризикот од паѓање
- ве одржува да бидете друштвени и да имате интеракција со други луѓе.

Колку физичка активност треба да правам?

Тековните упатства на австралиското Министерство за здравство препорачуваат:

- 30 минути физичка активност со умерен интензитет најмалку пет дена во неделата
- активности за зајакнување на мускулите два пати неделно.

Физичките активности со умерен интензитет се оние кои предизвикуваат побрзо чукање на срцето и чувство на недостаток на воздух.

Важно е да се вклучат различни активности кои работат на различни мускулни групи и зглобови во телото. Ова ќе ви помогне да ја изградите вашата срцева кондиција, сила, рамнотежа и флексибилност.

Начини за зголемување на физичката активност

Започнувањето често е најтешкиот дел. Клучот е во тоа да најдете активности во кои уживате и ќе можете да продолжите да ги правите.

Можеби ќе научите да танцувате, да одите на пливање, да играте боче на тревник или да се придружите на часови по јога или група за пешачење.

Ако вежбањето ви е здодевно, побарајте активности што може да ги правите со пријател. Или придружете се на група во локалната заедница.

Можете исто така да внесете активност во вашиот секојдневен живот, како што е пешачење до продавниците наместо возење или излегување од автобус неколку станици порано и пешачење на остатокот од патот.

Ако имате сериозна здравствена состојба или сте долго време неактивни, треба да разговарате со вашиот лекар за вашиот план да започнете физичка активност.

Одржувајте здрава, урамнотежена исхрана

На вашето тело и мозок им требаат низа хранливи материи за да функционираат. Исхрана богата со витамини, минерали и есенцијални масни киселини можат да помогнат во заштитата на вашиот мозок преку промовирање на важни антиинфламаторни и антиоксидантни процеси.

Здравата исхрана е исто така важен дел од одржувањето на здрава телесна тежина. Прекумерната исхрана со некои видови храна или прекумерната тежина го зголемува крвниот притисок и ризикот од дијабетес, срцеви заболувања и мозочен удар, што може да го зголеми ризикот од развој на деменција.

Доказите покажуваат дека здравите начини на исхрана се поврзани со подобро здравје на мозокот.

Австралиските диететски упатства (Australian Dietary Guidelines) даваат општи совети за здрава исхрана.



Цели кон разновидност

Важно е секој ден да вклучите низа хранливи намирници од секоја од петте групи на храна. Тоа вклучува:

- зрнеста храна и житарки (по можност интегрални), на пр. леб, тестенини, ориз, киноа, палента
- зеленчук, мешунки и грав, во различни бои
- овошје
- млечни производи (по можност со малку маснотии) или алтернативи, како што се производите на база на соја
- посно месо, живина, риба, јајца, тофу, јаткасти плодови и семки.

Само погрижете се да ја задржите големината на порциите во коректни количини.

Следете колку масти внесувате

Не сите масти се лоши. Некои масти содржат есенцијални хранливи материи, како што се маслиново масло, јаткасти плодови, авокадо и мрсна риба.

Сепак, некои масти (заситени и транс масти) не се здрави за телото и треба да бидат ограничени во вашата исхрана.

Храната богата со нездрави масти вклучува:

- путер и крем
- полномасни млечни производи
- масното месо и преработеното месо
- палмино масло и кокосово масло
- бисквити, торти и колачи
- пржена храна.

Внимавајте на консумирањето на сол

Ретко употребувајте сол кога готвите или јадете за да го контролирате крвниот притисок. Избегнувајте солена храна, како што се замрзнати оброци, брза храна и преработена или пакувана храна.

Внимавајте на скриениот шеќер

Внимавајте на храната со додаден шеќер, како што се десертите, безалкохолните пијалаци и храната што се продава како ниско-масна. Добра идеја е прво да ја проверите содржината на шеќер на етикетата.



Пијте вода

Зголемете го дневното пиење на вода со носење шише со вода со себе или испијте чаша вода со секој оброк.

Одржувајте здрави навики на спиење

Спиенето игра голема улога во здравјето на мозокот. Тоа е критично за будноста, расположението, дневното функционирање и сознанието.

Сè повеќе докази покажуваат дека нарушувањето на спиењето може да го зголеми ризикот од развој на депресија, когнитивни проблеми и деменција подоцна во животот. Нарушувањата на спиењето вклучуваат:

- пократки периоди на спиење
- често будење
- намален квалитет на спиење
- опструктивна ноќна апнеа.

Во принцип, возрасните треба да се стремат кон 7-8 часа сон.

Различни фактори може да влијаат на квалитетот на нашиот сон. Тоа вклучува:

- здравствена состојба
- депресија или анксиозност
- употреба на супстанции и лекови
- дневни навики за спиење
- проблеми со дишењето.

Меѓутоа, со правилна поддршка и промени во животниот стил, може да се справите со нарушувањето на спиењето.

Начини за подобрување на навиките на спиење

Воспоставете распоред за спиење

Станувајте секој ден во исто време за да го воспоставите вашиот „телесен часовник“.

Создадете релаксирачка рутина пред спиење

Добрата рутина пред спиење помага да му кажете на вашиот мозок и тело дека е време за спиење.

Одржувајте добра средина за спиење

Вашиот кревет треба да биде удобен и не премногу топол или ладен. Отстранете го одвлекувањето на вниманието од ТВ, радио или телефон.

Бидете паметни оклоу дремењето

Обидете се да ги задржите на 30 минути во раните попладневни часови.

Останете физички активни

Физичката активност помага да се регулира часовникот на нашето тело, ни помага да заспиеме, го зголемува длабокиот сон и го намалува ноќното будење.

Не присилувајте се да спие

Ако не можете да заспие, преместете се во друга соба од куќата. Седете тивко без телевизор, компјутер, светла или ужинки и вратете се во кревет кога повторно ќе се почувствувате уморни.

Не користете лекови за спиење како долгорочно решение

Седативните хипнотици и бензодиазепинската класа на лекови треба да се користат само за краткорочна помош (т.е. не подолго од две недели).

Проверете го вашиот слух и другите сетила

Нашите сетила влијаат на начинот на кој реагираме на нашата околина и на луѓето околу нас. Повеќе истражувања откриваат дека можеби постои врска помеѓу губењето на слухот и ризикот од развој на когнитивни проблеми подоцна во животот.

Луѓето со благ губиток на слухот имаат двојно поголема веројатност да развијат деменција од оние со нормален слух, додека луѓето со поголемо губење на слухот имаат пет пати поголема веројатност.

Спречување или минимизирање на губење на слухот:

- избегнувајте гласна бучава
- носете заштита за слухот
- откажете се од пушењето
- правилно отстранете ја ушната маст користејќи домашен комплет за чистење уши
- редовно тестирајте го вашиот слух.

Ако почнете да забележувате проблеми со вашиот слух во која било фаза од животот, треба да разговарате со вашиот лекар. Раната дијагноза и интервенција може да помогнат да се подобри квалитетот на вашиот живот и да се намали ризикот од деменција.

Некои студии укажуваат на поврзаност помеѓу оштетување на видот и деменцијата во подоцнежниот живот. Промените на видот се вообичаени како што старееме. Резервирајте редовни очни прегледи за да го проверите здравјето на вашите очи од средината на животот натаму.

Заштитете ја главата

Истражувањата покажаа дека умерените до тешки повреди на главата, или повторените удари по главата, може да го зголемат ризикот од развој на деменција во подоцнежниот живот.

На прво место, најдобар пристап е да ги заштитиме главите и да избегнеме повреда.

- Носете кацига и соодветна заштитна опрема за време на спортски или рекреативни активности, вклучително и при возење велосипеди, скутери или мотоцикли.
- Носете сигурносен појас кога патувате во кое било моторно возило.
- Почитувајте ги правилата на патот, вклучително и невозење по употреба на дрога или алкохол.
- Внимавајте дополнително на лизгавите површини.
- Минимизирајте го ризикот од спрепнувања или падови внатре и надвор од домот.





Грижете се за вашиот ум

Одржувањето на стимулацијата и активноста на мозокот е исклучително важно за нашето когнитивно здравје.

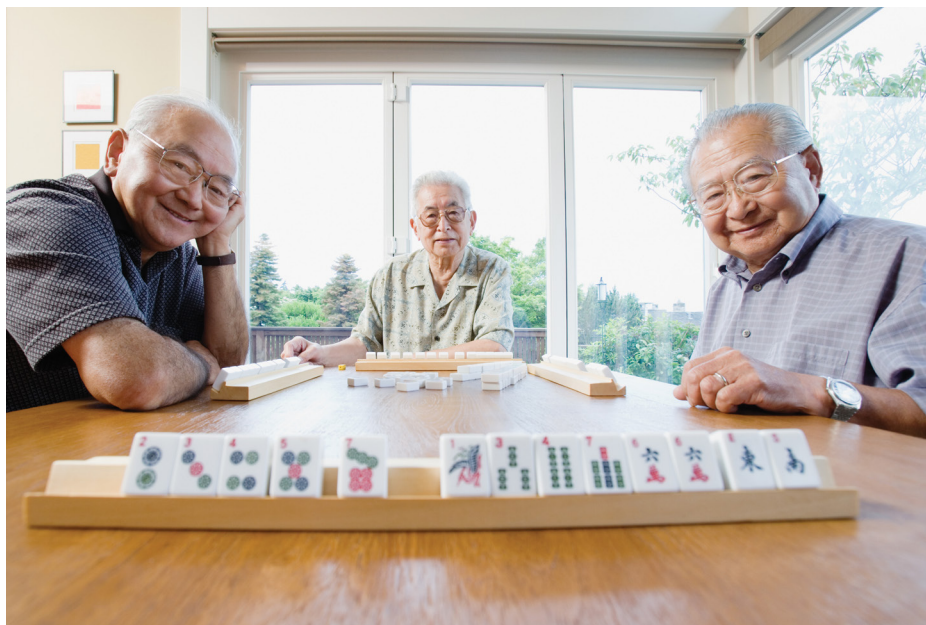
Истражувањата покажаа дека видовите активности што ги правиме, како тоа колку сме ментално и социјално активни и колку често ги правиме, може:

- Да создадат мозочна резерва, за мозокот да може подобро да се справи и да продолжи да работи правилно ако некои мозочни клетки се оштетат или умрат.
- Да изградите невропластичност на мозокот, преку растот на нови мозочни клетки, подобрени врски помеѓу постоечките мозочни клетки и подобрени мрежи за поддршка кои ги опкружуваат мозочните клетки.

Никогаш не е доцна да го измениме нашиот мозок!

Порано мислевме дека „не можете да научите старо куче на нови трикови“.

Сепак, истражувањата во последните 15 години покажаа дека мозокот може да се прилагоди и да се менува во сите животни фази, дури и во подоцнежните години.



Начини за зајакнување на вашата ментална активност

Вежбајте го мозокот

Менталната стимулација и учење нови работи се поврзани со намален ризик од деменција. Некои активности кои го вежбаат мозокот се:

- читање
- крстозбори
- сликање
- шиене
- дрводелство
- готвење
- свирење на инструмент
- користење на технологија.

Важно е да ги менувате активностите и да ги правите често.

Учествувајте во социјална активност

Социјалната интеракција помага да се подобри нашата благосостојба и да се намали чувството на осаменост или депресија. Тоа може да го намали нашиот ризик од когнитивно опаѓање.

Важно е да најдете начини да се дружите:

- Кажете „здрavo“ или пријателски разговарајте со луѓето што ги гледате во текот на денот.
- Разговарајте со пријателите преку телефон или лично.
- Придружете се на групна активност преку вашата локална општина, уметничка галерија или музеј.
- Придружете се на активностите преку организации како што се Здружението за мажи и волонтирање на Австралија (Men's Shed Association and Volunteering Australia).

Пробајте нешто ново!

Активностите кои се нови, или предизвикувачки на некој начин бараат повеќе ментален напор и стимулација на мозокот.



Управувајте со вашето расположение

Секој од време на време доживува промени во своето расположение. Но, постојаните или тешки чувства на тага или губење на уживањето во вашите вообичаени активности, може да укажуваат на депресија.

Постарите луѓе често покажуваат повеќе физички и симптоми на однесување, како што се:

- тешкотии со спиењето
- замор
- вртоглавица
- промени на апетитот
- когнитивни проблеми (заборав или слаба концентрација).

Историјата на депресија е исто така важен фактор на ризик за развој на деменција во подоцнежниот живот.

Околу 75% од постарите луѓе со депресија ќе доживеат благо когнитивно оштетување, што влијае на нивната меморија, брзина на размислување, планирање, решавање проблеми и вештини за одлучување.

Ако искусувате симптоми на депресија, треба да побарате совет од вашиот лекар за дијагноза и третман.

Важно е да се запамети дека депресијата се лекува преку психолошка интервенција, лекови или комбинација од обете.

Вашата ментална благосостојба и здравјето на мозокот се важни. Депресијата е сериозна состојба и има медицински специјалисти кои се подготвени да помогнат.

Создавање и одржување на здрави навики

Малите промени во животниот стил за подобрување на вашето срце, тело и ум се надоврзуваат да го заштитат здравјето на вашиот мозок и да го намалат ризикот од развој на деменција.

Никогаш не е доцна да се направат промени. Клучот е да одлучите што ќе работи за вас, а потоа да направите план на кој можете да се придржувате.

Организирање на сето тоа

Поставете цели. Направете промени кои се однесуваат на одредена цел. Може да имате повеќе од една цел истовремено и да ги менувате попатно вашите цели.

Започнете едноставно. Направете постепени промени додека новото однесување не стане дел од вашата рутина. Обидот да промените премногу работи одеднаш, често е нереално и неодржливо.

Градете врз она што го знаете. Вградете нови однесувања во вашата постоечка рутина, наместо да започнете од нула.

Побарајте помош. Споделете ги вашите цели со пријателите и семејството, за да ви помогнат да бидете одговорни и мотивирани.

Изберете активности во кои уживате.

Изберете активност што ви се допаѓа и за која сте заинтересирани за да ја зголемите вашата мотивација и да ја направите целта поостварлива.

Следете го вашиот напредок. Проверете ги вашите цели од време на време. Следењето на вашиот напредок може да ви помогне да бидете мотивирани. Не се обесхрабрувајте ако напредокот е побавен отколку што би сакале.

Користете награди. Поставете мали стимулации на патот за да бидете мотивирани.

Дури и со дијагноза на деменција, грижата за вашето срце, тело и ум е од суштинско значење. Здравниот начин на живот за мозокот може:

- да ви помогне да управувате со симптомите на деменција
- да ви помогне да живеете добро со деменција што е можно подолго
- да го забави развојот на болеста.

Што да направите ако сте загрижени

Ако сте загрижени или имате прашања во врска со здравјето на вашиот мозок, постојат многу ресурси за помош.

Дознајте повеќе за знаците и симптомите

Преземете или побарајте копија од книшката за вашата меморија, Деменција Австралија Загрижена (Dementia Australia Worried). Посетете ја страницата dementia.org.au/worried-about-your-memory

Разговарајте со вашиот лекар

Посетете го вашиот лекар за да разговарате за какви било тешкотии со меморијата или размислувањето. Деменцијата може да се дијагностицира само преку сеопфатна медицинска проценка.

Јавете се на Националната линија за помош при деменција (National Dementia Helpline)

Националната линија за помош за деменција (The National Dementia Helpline) е бесплатна и доверлива услуга каде што можете да разговарате со грижливи и искусни професионалци за проблемите со деменција и губење на меморијата, за себе или за други.

Национална линија за помош за деменција (National Dementia Helpline): **1800 100 500**

Веб-страница: dementia.org.au

Корисни веб-страници

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

За повеќе информации за здравјето на мозокот и за намалување на ризикот од деменција, погледнете на dementia.org.au/risk-reduction

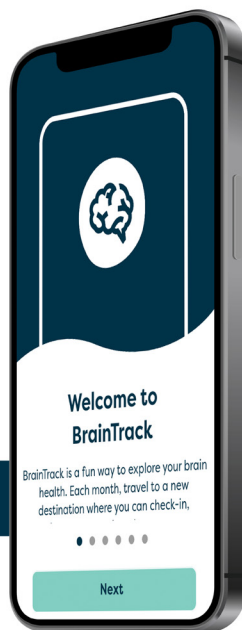
Brain Track

Check your
brain health

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



Download now



Национална линија за помош при деменција (National Dementia Helpline) **1800 100 500**



За јазична помош,
јавете се на **131 450**

Најдете нè на интернет
dementia.org.au



Dementia Australia го цени финансирањето од австралиската влада, владите на државите и териториите и великодушната финансиска поддршка од поединци и организации.

Националната линија за помош при деменција (National Dementia Helpline) е финансирана од австралиската влада

© Dementia Australia 2022 / 20081 / октомври 2022 година