



ການລຸດຜ່ອນຄວາມຊຸ່ຽງ ຂອງໂຣຄສມອງເຊື້ອມ



ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ(Dementia)ເປັນຄໍາສັບທີ່ໃຊ້ອະທິບາຍພູຍາດຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ກ່ຽວກັບສມອງ ຮວມທັງ ພຍາດອາລໄຊເມີ(Alzheimer). ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ກໍ່ບໍ່ຮູ້ວ່າສາເຫດ ຂອງໂຣຄສມອງເຊື້ອມນີ້ ເກີດຂຶ້ນ ຍ້ອນຫຍັງ, ແຕ່ ນັກວິທະຍາສາດເຊື່ອວ່າເປັນຍ້ອນສາເຫດຫລາຍແນວໂຮມກັນ.

ມີສາເຫດຫລາຍຢ່າງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີ ຄວາມຊຸ່ຽງຫລາຍຂຶ້ນ ໃນການເກີດ ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ເຖິງວ່າ ມັນຈະ ບໍ່ແມ່ນສາເຫດໂດຍກົງ ກໍ່ຕາມ.ສາເຫດບາງແນວ ເຮົາກໍ່ປ່ຽນມັນໄດ້ ແລະ ສາເຫດບາງແນວ ເຮົາກໍ່ປ່ຽນມັນບໍ່ໄດ້.

ສາເຫດຄວາມຊຸ່ຽງ ຂອງໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ທີ່ເຮົາປ່ຽນມັນບໍ່ໄດ້ ມີຄື:

◆ ຄວາມເກົ່າ

ຄວາມຊຸ່ຽງທີ່ຈະເກີດ ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ຈະມີຫລາຍຂຶ້ນ ຍ້ອນອາຍຸເຮົາແກ່ຂຶ້ນ ແລະ ສ່ວນຫລາຍມັນກໍ່ຈະເກີດກັບຄົນເກົ່າ. ຈາກອາຍຸ 65ປີ ຂຶ້ນໄປ ຄວາມຊຸ່ຽງ ທີ່ຈະເກີດ ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ມີຫລາຍຂຶ້ນທຶບຕົວ ແຕ່ລະ 5ປີ.

◆ ມີປັດຄອບຄົວ ທີ່ເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ

ຖ້າມີປັດຄອບຄົວ ທີ່ເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ມັນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຊຸ່ຽງ ຫລາຍຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ ທີ່ຈະເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ. ສໍາຄັນຕ້ອງຮູ້ວ່າ ອັນນີ້ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຈະຕ້ອງເປັນ ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ.

ສາເຫດຄວາມຊຸ່ຽງ ຂອງໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ທີ່ເຮົາສາມາດປ່ຽນມັນໄດ້ ມີຄື:

- ◆ ບໍ່ມີ ຄວາມກະຕຸ້ນ ທາງດ້ານສມອງ
- ◆ ກິນອາຫານທີ່ມີມັນຫລາຍ
- ◆ ບໍ່ຫັດກາຍບໍ່ຮີຫານ
- ◆ ຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ◆ ໄຂມັນໃນເລືອດສູງ
- ◆ ພຍາດເບົາຫວານ ຊນິດ 2
- ◆ ຄວາມອ້ອນພ
- ◆ ສູບຢາ
- ◆ ຕື່ມເຫລັ້ງຫລາຍໂພດ
- ◆ ຢູ່ໂດດດ່ຽວ
- ◆ ກະທົບບາດເຈັບທີ່ຫົວ

ຂ້ອຍຈະລຸດຜ່ອນ ຄວາມຊຸ່ຽງຂ້ອຍໄດ້ແບບໃດ?

ການຄົ້ນຄ້ວ ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ວິທີການຢູ່ກິນ ແລະ ສາເຫດດ້ານສຂພາບ ສາມາດລຸດຜ່ອນຄວາມຊຸ່ຽງ ຫລື ເຮັດໃຫ້ການເລີ່ມເກີດຂອງໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ຊາລົງ. ເຖິງວ່າສິ່ງເລົ່ານີ້ ຈະບໍ່ປະກັນ ບໍ່ໃຫ້ເກີດໂຣຄສມອງເຊື້ອມ, ແຕ່ມັນກໍ່ຈະມີຜົນດີ ຕໍ່ສຸຂພາບ ແລະ ຄວາມພາສຸກ ຫລາຍຢ່າງ.



ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາ ສຸຂະພາບສະໝອງຂອງທ່ານ ແລະ ລູດຜ່ອນຄວາມຊຽງດານ ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ:

ໃຊ້ສະໝອງຂອງທ່ານເລື້ອຍໆ

ຕ້ອງເຮັດກິຈກັມຫລາຍໆແນວ ທີ່ທ່ານມັກ ທີ່ກະຕຸ້ນສະໝອງໄດ້. ຕົວຢ່າງ, ອ່ານປຶ້ມ, ຫລິ້ນເກັມ ປິດສະນາຄຳໄຂ້ວ (crossword), ສູດກູ(Sudoku), ຊຸດກະດານຕໍ່(jigsaw puzzles), ຫລິ້ນໄຟ້, ເຂົ້າຮຽນວິຊາ ແນວໃດ ແນວນຶ່ງ ຫລື ຫັກເຄື່ອງ, ຕໍ່າຜ່າ ຫລື ເຮັດເຄື່ອງຫັດຖະກັມໄມ້.

ກິນອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ

ພະຍາຍາມຫລີກລ້ຽງອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫລາຍເຊັ່ນ:ນ້ຳມັນເບີ,ອາຫານທອດ, ຊີ້ນສຳລັດຮູບ, ອາຫານເຮັດດ້ວຍແປ້ງ, ເຂົ້າໜົມເລັກ ແລະ ເຂົ້າໜົມບິສເກັດ. ຄວນເລືອກກິນອາຫານທີ່ມີຜັກຫລາຍໆ, ໝາກໄມ້,ເຂົ້າຈີ່ທີ່ ມີເມັດງາຫລາຍຢ່າງ ແລະ ລູດຜ່ອນອາຫານມັນ ທີ່ເຮັດຈາກນົມເນີຍ. ກ້າທ່ານກິນຊີ້ນ ກໍ່ໃຫ້ເລືອກບ່ອນທີ່ບໍ່ມີມັນ ແລະ ເວລາຄົວກິນ ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳມັນທີ່ ບໍ່ກ້າມແຕ່ລະລາຍຍາກ(monounsaturated)ຫລືນ້ຳມັນທີ່ ບໍ່ກ້າມ ແຕ່ລະລາຍໆ່າຍ(polyunsaturated) ເຊັ່ນ:ນ້ຳມັນພືດຈາກ ຄາໂນລາ, ໂອລີບ, ດອກຕາເວັນ ແລະ ກິ່ວເຫລືອງ.

ຕ້ອງຫັດກາຍບໍ່ຮີຫານ

ຜົນຂອງການຫັດກາຍບໍ່ຮີຫານແມ່ນຊ່ວຍໃຫ້ເລືອດເດີນດີ ແລະ ນຳເອົາ ອັອກຊີເຈັນ (oxygen) ເຂົ້າສູ່ສະໝອງ. ມັນຍັງສົ່ງເສີມໃຫ້ ເມັດຊີວະສະໝອງ ເຕີບໂຕ ແລະ ຢູ່ລອດ. ປະຕິບັດຕາມນະໂຍບາຍ ຂອງຫັດກາຍບໍ່ຮີຫານແຫ່ງຊາດ ແລະ ຝຶກຫັດກາຍບໍ່ຮີຫານ ຢ່າງໜ້ອຍ ມື້ລະ 30 ນາທີ. ເລື້ອກິຈກັມທີ່ທ່ານມັກເຊັ່ນ:ຍ່າງ, ລອຍນ້ຳ, ເຕັ້ນລຳ, ຫຍາຍຈີ່ ຫລື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຫັດກາຍບໍ່ຮີຫານ.

ຄວບຄຸມ ຄວາມດັນເລືອດ,ໄຂມັນໃນເສັ້ນເລືອດ, ນ້ຳຕານໃນເສັ້ນເລືອດ ແລະ ນ້ຳໜັກ ຂອງທ່ານ

ການຄົ້ນຄ້ວ ໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ໄຂມັນໃນເລືອດສູງ, ເປົາຫວານ ຫລື ອ້ວນພິ, ໂດຍສະເພາະ ຕອນອາຍຸວັຍກາງຄົນ, ຈະມີຄວາມຊຽງຫລາຍຂຶ້ນ ທີ່ຈະເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ໃນບັນປາຍຊີວິດ. ຄວນໄປຫາໝໍຂອງທ່ານ ໃຫ້ເປັນປະຈຳ ເພື່ອກວດພະຍາດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳຂອງເພິ່ນ.

ເຂົ້າຮ່ວມກິຈກັມສັງສັນ

ການເຂົ້າຮ່ວມ ກິຈກັມສັງສັນ ແມ່ນເປັນການດີ ສຳລັບສຸຂະພາບທົ່ວໄປ.ໄປຫາໝູ່ເພິ່ນຂອງຄອບຄົວ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມກິຈກັມທີ່ທ່ານມັກ.ພະຍາຍາມ ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມສັງສັນ ຫລື ໄປເບິ່ງງານສະແດງດົນຕີ ຫລື ໄປເບິ່ງລະຄອນ.

ບໍ່ສູບຢາ

ການຄົ້ນຄ້ວທີ່ຜ່ານມາຫລາຍ ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຄົນທີ່ສູບຢາ ຈະມີໂອກາດເປັນ ໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ຫລາຍກວ່າຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ. ກ້າທ່ານຫາກສູບຢາ ຄວນຫາຄຳແນະນຳຈາກ Quitline ເບີໂທ ຢູ່ໂຕ ຕຸກຕຸກຫລື ເຂົ້າແວັບໄຊທ໌ www.quitnow.info.au

ຫາກທ່ານຕື່ມເຫລົ້າ ກໍ່ຄວນຕື່ມປານກາງ

ການຕື່ມເຫລົ້າຫລາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຊຽງຫລາຍຂຶ້ນ ທີ່ຈະເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ, ຮ່ວມທັງໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຕື່ມເຫລົ້າ.ແຕ່ກໍ່ເປັນໜ້າສົນໃຈ ທີ່ຕື່ມເຫລົ້າໜ້ອຍນຶ່ງ ຫາຕື່ມປານກາງ ອາດລູດຜ່ອນຄວາມຊຽງຂອງການເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ - ແຕ່ວ່າ,ດຽວນີ້ຫາກທ່ານບໍ່ຕື່ມເຫລົ້າຢູ່ແລ້ວ, ມັນກໍ່ບໍ່ມີຫລັກຖານຫຍັງ ຈະຊີ້ບອກວ່າ ທ່ານຄວນຈະເລີ່ມຕື່ມ. ນະໂຍບາຍຂອງ ການຕື່ມເຫລົ້າແຫ່ງຊາດແນະນຳໃຫ້ຕື່ມບໍ່ກາຍສອງຈອກມາດຕະຖານ ຕໍ່ມື້.

ປ້ອງກັນຫົວຂອງທ່ານ ຈາກ ການກະທົບບາດ ເຈັບ

ຄົນທີ່ກືກ ການກະທົບບາດເຈັບຫົວສາຫັດ, ໂດຍສະເພາະທີ່ກືກສລົບໄປເປັນເວລານານ ຈະມີຄວາມຊຽງຫລາຍທີ່ຈະເປັນໂຣຄສມອງເຊື້ອມ.ສນັ້ນຄວນປ້ອງກັນຫົວຂອງທ່ານດ້ວຍ ການໃສ່ໝວກກັນກະທົບ ເວລາຂີ່ລົດຈັກ ຫລື ລົດກີບ, ຮັດສາຍແອວ ເວລາເດີນທາງໄປນຳລົດ ແລະ ໃຫ້ລະວັງ ເວລາຢ່າງຕາມກຸນົນ. ໃຫ້ໃສ່ໃຈ ບໍ່ໃຫ້ ມີການຊຽງພັຍຮົກລັ້ມໃນເຮືອນຍ້ອນສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ເຊັ່ນ:ພິມ, ເຄື່ອງມື ແລະ ສາຍໄຟ.

ຫາກຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມ ກຽວກັບໂຣຄສມອງເຊື້ອມ ແລະ ການລູດຜ່ອນຄວາມຊຽງ ຂອງໂຣຄສມອງເຊື້ອມ, ຈົ່ງເຂົ້າເບິ່ງແວັບໄຊທ໌ ຂອງ Alzheimer's Australia's Mind your Mind website mindyourmind.org.au ໃຫ້ຮູ້ວ່າ ໂທຣຫາ ສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫລືອໂຣຄສມອງເຊື້ອມແຫ່ງຊາດ **1800 100 500** (ສະເພາະແຕ່ພາສາອັງກິດ). ສຳລັບການ ຊ່ວຍເຫລືອທາງດ້ານພາສາອື່ນໆ, ກະຮຸນາໂທຣຫາ ບໍ່ຮີການນາຍລາມແປພາສາ ຫາງໂທຣສັບ **131 450** ເພື່ອຕໍ່ ຫາສາຍໂທຣຊ່ວຍເຫລືອໂຣຄສມອງເຊື້ອມແຫ່ງຊາດ.



Dementia risk reduction

Dementia is a term used to describe a number of diseases that affect the brain, including Alzheimer's disease. What causes dementia is mostly unknown, but scientists believe that it is likely that a combination of factors are involved.

There are several factors that, while not directly causing dementia, are associated with an increased risk of developing dementia. Some of these factors we can change, and some we can't.

The risk factors for dementia that we can't change are:

- ◆ Getting older

The risk of developing dementia increases with age and most cases occur in older people. From the age of 65, the risk of having dementia doubles every 5 years.

- ◆ Having a family history of dementia

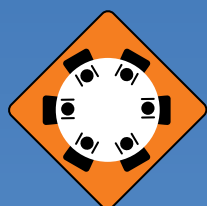
Having a family history of dementia is associated with a slightly increased risk of developing dementia. It is important to know that this doesn't mean you will develop dementia.

The risk factors for dementia that we may be able to change are:

- ◆ Lack of mental stimulation
- ◆ High saturated fat diet
- ◆ Physical inactivity
- ◆ High blood pressure
- ◆ High cholesterol
- ◆ Type 2 diabetes
- ◆ Obesity
- ◆ Smoking
- ◆ Excessive alcohol intake
- ◆ Social isolation
- ◆ Head injury

How can I reduce my risk?

Research has shown that a range of lifestyle and health factors may reduce the risk or delay the onset of dementia. While these are not a guarantee against dementia, they will provide many other health and wellbeing benefits.





To help look after your brain health and reduce your risk of dementia:

Keep your brain active

Challenge the brain with a variety of mentally stimulating activities that you enjoy. For example, read a book, do crossword, sudoku and jigsaw puzzles, play cards, enrol in a course, or do knitting, weaving or woodwork.

Eat healthily

Avoid a high intake of foods that are high in saturated fats such as butter, deep fried food, processed deli meats, pastries, cakes and biscuits. Choose a variety of foods that include plenty of vegetables, fruit and wholegrains and reduced fat dairy products. If you eat meat, choose lean cuts and cook with monounsaturated or polyunsaturated oils such as canola, olive, sunflower, and soybean.

Be physically active

The benefit of physical activity is that it helps with blood flow and oxygen supply to the brain. It also promotes brain cell growth and survival. Follow the *National Physical Activity Guidelines* and participate in at least 30 minutes of physical activity each day. Choose activities that you enjoy such as walking, swimming, dancing, tai chi or join an exercise group.

Manage your blood pressure, cholesterol, blood sugar and body weight

Research shows that people who have high blood pressure, high cholesterol, diabetes or are obese, particularly around middle age, have a greater risk of developing dementia in later life. Visit your doctor to have regular check-ups and follow their advice.

Participate in social activities

Participating in social activities is great for overall health. Catch up with friends and family, and get involved in activities you enjoy. Try joining a social group, or going to concerts or the theatre.

Don't smoke

A number of studies have shown that people who smoke have a greater chance of developing dementia than people who do not. If you do smoke, seek advice from Quitline on 131 848 or visit www.quitnow.info.au

If you drink alcohol, drink in moderation

Drinking large quantities of alcohol increases the risk of developing dementia, including alcohol-related dementia. Interestingly, drinking small to moderate amounts of alcohol may reduce dementia risk – however, if you currently don't drink alcohol, there is no evidence to suggest you should start. The national alcohol guidelines recommend no more than two standard drinks per day.

Protect your head from injury

People who have experienced a severe head injury, particularly with a loss of consciousness for an extended period, are at greater risk of developing dementia. So protect your head by wearing a helmet when riding a motorbike or bicycle, wear a seatbelt when traveling in a vehicle, and take care as a pedestrian. Be mindful of the risks of falling at home from loose objects, rugs, tools and cords.

For more information about dementia and dementia risk reduction, visit Alzheimer's Australia's Mind your Mind website mindyourmind.org.au. Alternatively, please call the National Dementia Helpline on **1800 100 500** (English only). For assistance in Laotian, please phone the Telephone Interpreter Service on **131 450** to connect you to the National Dementia Helpline.

