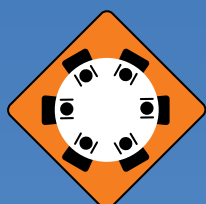




# Намалување на опасноста од деменција



Деменцијата (Dementia) е израз што се користи за да се опишат поголем број заболувања што го зафаќаат мозокот, вклучувајќи ја и Алцхајмеровата болест (Alzheimer's disease). Не е многу познато што ја предизвикува деменцијата, ама научниците веруваат дека за неа најверојатно придонесуваат повеќе разни чинители.

Има неколку чинители кои, иако не предизвикуваат деменција директно, сепак се поврзани со зголемување на опасноста од појава на деменција. Некои од тие чинители можеме да ги промениме, а некои не можеме.

**Чинителите што ја зголемуваат опасноста од појава на деменција, а што не можеме да ги промениме, се:**

◆ Старење

Опасноста од појава на деменција се зголемува со возраста, а во најголемиот број случаи деменцијата се јавува кај постарите луѓе. Од 65-тата година натаму, опасноста да се добие деменција двојно се зголемува на секои 5 години.

◆ Семејна историја на заболување од деменција

Постоењето на семејна историја на заболување од деменција е поврзано со малку поголема опасност од појава на деменција. Важно е да знаете дека тоа не значи дека секако и вие ќе заболите од деменција.

**Чинителите што ја зголемуваат опасноста од појава на деменција, а што можеме да ги промениме, се:**

- ◆ Немање на умствени поттици
- ◆ Исхрана што содржи многу заситени масти
- ◆ Телесна неактивност
- ◆ Висок крвен притисок
- ◆ Висок холестерол
- ◆ Шеќерна болест од тип 2
- ◆ Преголема телесна тежина
- ◆ Пушење
- ◆ Претерано пиење алкохол
- ◆ Недружење со други луѓе
- ◆ Повреда на главата

**Како можам да ја намалам опасноста кај мене?**

Истражувањата покажуваат дека голем број чинители поврзани со начинот на живот и со здравјето можат да ја намалат опасноста од појава на деменција или да ја одложат појавата на деменција. Иако тие не ви гарантираат дека нема да добиете деменција, сигурно ќе ви овозможат многу други користи за вашето здравје и добросостојба.



# За да го зачувате вашиот мозок здрав и да ја намалите опасноста кај вас да се појави деменција:

## Одржувајте го вашиот мозок активен

Вежбајте го вашиот мозок со низа разновидни активности за умствено поттикнување во кои уживате. На пример, читајте книга или весник, решавајте крстозбори и склопувајте сложувалки, играјте шах, запишете се на некој курс, или пак плетете, ткајте или занимавајте се со дрводелство.

## Јадете здраво

Избегнувајте да јадете големи количества храна што е богата со заситени масти, како што се путерот, пржената храна, сувемесните производи, питите, колачите и бисквитите. Одберете разновидна храна во која ќе вклучите многу зеленчук, овошје и интегрални жита, како и млечни производи со намалена масленост. Ако јадете месо, одберете посна кртина и гответе со незаситени или со полинезаситени масла како што се маслото од канола (canola), од маслинка (olive), од сончоглед (sunflower) и од соја (soybean).

## Бидете телесно активни

Телесната активност е корисна затоа што ги потпомага протоколот на крвта и снабдувањето на мозокот со кислород. Таа исто така поттикнува растење и подолг животен век на мозочните клетки. Следете ги Националните напатствија за телесна активност (National Physical Activity Guidelines) и учествувајте во телесни активности најмалку 30 минути секој ден. Одберете активности во коишто уживате, на пример, пешачење, пливање, танцување, таи чи, или зачленете се во некоја група за вежбање.

## Држете ги под контрола вашиот крвен притисок, холестеролот, шеќерот во крвта и телесната тежина

Истражувањата покажуваат дека луѓето што имаат висок крвен притисок, висок холестерол, шеќерна болест, или се предебели, особено околу средовечната возраст од животот, се изложени на поголема опасност кај нив да се јави деменција во подоцнежните години. Посетувајте го вашиот лекар за редовни проверки и придржувајте се кон неговите совети.

## Учествувајте во активности за дружење

Учеството во активности за дружење е одлично за општото здравје. Гледајте се со пријателите и со роднините, и вклучете се во активности во кои уживате. Обидете се да се зачлените во некоја група за дружење, или одете на концерти или во театар.

## Немојте да пушите

Голем број проучувања покажаа дека луѓето што пушат се изложени на поголема опасност да добијат деменција отколку луѓето што не пушат. Ако пушите, побарајте совет од Quitline на 131 848 или посетете го [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au).

## Ако пиете алкохол, пијте го умерено

Пиењето големи количества алкохол ја зголемува опасноста од појава на деменција, вклучувајќи ја и деменцијата што е поврзана со пиењето алкохол. Интересно е дека пиењето мали до умерени количества алкохол може да ја намали опасноста од деменција – меѓутоа, ако сега воопшто не пиете алкохол, нема никакви докази врз основа на кои би можело да се препорача да почнете да пиете. Националните напатствија за пиене алкохол препорачуваат не повеќе од два стандардни пијалоци дневно.

## Заштитете си ја главата од повреди

Луѓето што имале тешка повреда на главата, особено таква што била придружена со губење на свеста на подолго време, се во поголема опасност да добијат деменција. Па затоа заштитете си ја главата со шлем кога возите мотор или велосипед, ставајте појас кога се возите во автомобил, и внимавајте кога се движите како пешак. Водете сметка за тоа дека постои опасност да паднете дома препнувајќи се од расфрлани предмети, теписи, алатки и кабли.

За повеќе информации за деменцијата и за намалувањето на опасноста од појава на деменција, посетете го местото на интернет на Alzheimer's Australia's Mind your Mind website [mindyourmind.org.au](http://mindyourmind.org.au). Или пак ве молиме телефонирајте на Националната телефонска линија за помош при деменција (National Dementia Helpline) на **1800 100 500** (само на англиски јазик). За јазична помош ве молиме телефонирајте во Телефонската преведувачка служба на **131 450** за да ве поврзат со Националната телефонска линија за помош при деменција.





# 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

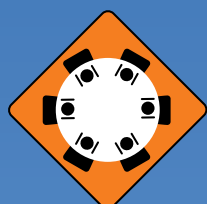
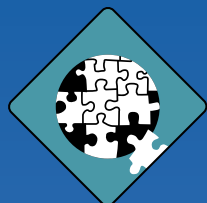
Having a family history of dementia is associated with a slightly increased risk of developing dementia. It is important to know that this doesn't mean you will develop dementia.

## 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](http://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](http://mindyourmind.org.au). Alternatively, please call the National Dementia Helpline on **1800 100 500** (English only). For assistance in Macedonian, please phone the Telephone Interpreter Service on **131 450** to connect you to the National Dementia Helpline.

