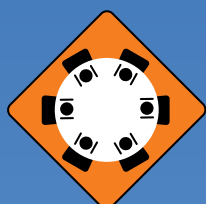
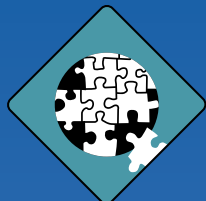




# Giảm nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ



Chứng sa sút trí tuệ (Dementia) là nhóm từ ngữ dùng để mô tả một số bệnh tác động đến não bộ, bao gồm bệnh Alzheimer (Alzheimer's disease). Ta thường không biết được nguyên nhân gây ra chứng sa sút trí tuệ (dementia), tuy nhiên các nhà khoa học tin rằng chứng bệnh này có thể là một tổng hợp của nhiều yếu tố liên hệ.

Có nhiều yếu tố, tuy rằng không trực tiếp gây ra chứng sa sút trí tuệ (dementia), nhưng chúng lại có liên hệ đến việc gia tăng nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia). Ta có thể thay đổi một số yếu tố nhưng một số khác ta lại không thể thay đổi được gì.

## Những yếu tố nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) mà chúng ta không thể thay đổi được, gồm có:

- ◆ Tuổi tác càng lớn

Nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) gia tăng theo tuổi tác và hầu hết các trường hợp xảy ra đều ở những người cao niên. Đối với những vị cao niên từ 65 tuổi trở lên, cứ mỗi 5 năm thì nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) sẽ gia tăng gấp đôi.

- ◆ Gia đình có người mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia)

Nếu trong gia đình có người mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) thì điều này có liên hệ đến việc gia tăng ở mức độ nhỏ về nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia). Một điều quan trọng nên biết là điều này không có nghĩa là quý vị sẽ mắc phải chứng sa sút trí tuệ (dementia).

## Những yếu tố nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) mà chúng ta có thể thay đổi được, gồm có:

- ◆ Thiếu sự kích thích trí tuệ
- ◆ Chế độ ăn uống có chất béo bão hòa cao
- ◆ Thiếu hoạt động về thể lực
- ◆ Huyết áp cao
- ◆ Mức cholesterol cao
- ◆ Bệnh tiểu đường loại 2
- ◆ Mập phì
- ◆ Hút thuốc
- ◆ Uống quá nhiều rượu
- ◆ Tách rời xã hội
- ◆ Thương tích ở đầu

## Làm thế nào để tôi có thể giảm bớt nguy cơ mắc bệnh này?

Nghiên cứu đã cho ta thấy những yếu tố về lối sống và sức khỏe có thể làm giảm bớt nguy cơ mắc bệnh hoặc có thể làm cho chứng sa sút trí tuệ (dementia) chậm phát sinh. Tuy những yếu tố này không bảo đảm rằng quý vị sẽ không bị chứng sa sút trí tuệ (dementia), nhưng chúng sẽ tạo nên nhiều lợi ích khác cho sức khỏe và sự an lạc của quý vị.



# Để giúp quý vị chăm sóc sức khỏe não bộ của mình và làm giảm nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia):

## Giữ não quý vị luôn hoạt động

Kích thích não bộ bằng nhiều loại sinh hoạt kích thích trí tuệ khác nhau mà quý vị vui thích. Thí dụ như, đọc sách, chơi bài và đánh cờ tướng, ghi tên một khóa học, hoặc đàn, thêu, hay làm đồ mộc.

## Ăn uống lành mạnh

Tránh ăn nhiều các thức ăn có lượng chất béo (mỡ) bão hòa cao như bơ, thức ăn chiên ngập dầu, thịt biến chế ở các để li, bánh nướng nhân thịt, bánh ngọt và bánh bích qui. Nên chọn những loại thực phẩm khác nhau có nhiều rau cải, trái cây, loại thức ăn nguyên hạt và các loại thực phẩm từ sữa giảm béo. Nếu quý vị ăn thịt, nên chọn loại thịt ít mỡ và nấu nướng bằng loại dầu ăn không bão hòa đơn (monounsaturated) hoặc dầu ăn không bão hòa đa (polyunsaturated) như dầu canola, dầu ô liu (olive), dầu hoa hướng dương (sunflower) và đậu nành (soybean).

## Giữ cơ thể luôn năng động

Lợi ích của hoạt động thể lực là nhằm giúp cho máu lưu thông và cung cấp lượng oxy cho não bộ. Điều này cũng thúc đẩy tế bào não sinh tồn và tăng trưởng. Thực hiện theo các hướng dẫn trong Những Nguyên tắc Chỉ đạo Toàn quốc về Sinh hoạt Thể lực (National Physical Activity Guidelines) và mỗi ngày phải có ít nhất 30 phút tham gia vào một sinh hoạt thể lực. Nên chọn những sinh hoạt nào mà quý vị vui thích như đi bộ, bơi lội, khiêu vũ, tập tài chi hoặc gia nhập vào một nhóm tập thể dục.

## Kiểm soát huyết áp, mức cholesterol, mức đường huyết và trọng lượng cơ thể

Nghiên cứu đã cho thấy rằng những người có huyết áp cao, mức cholesterol cao, bị bệnh tiểu đường hoặc bị mập phì, đặc biệt vào khoảng tuổi trung niên, sẽ có nhiều nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) trong đời sống của họ sau này. Quý vị nên đến bác sĩ để được khám định kỳ đều đặn và làm theo những điều bác sĩ cố vấn.

## Tham gia vào các sinh hoạt xã hội

Tham gia vào các sinh hoạt xã hội là một việc làm rất tốt cho sức khỏe toàn bộ. Gặp gỡ bạn bè và thân nhân, và tham gia vào các sinh hoạt mà quý vị vui thích. Cố gắng gia nhập vào một nhóm sinh hoạt xã hội, hoặc đi nghe các buổi hòa nhạc hoặc hí viện.

## Không hút thuốc

Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng những người hút thuốc có nhiều nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) hơn những người không hút thuốc. Nếu quý vị hút thuốc, nên tìm kiếm sự cố vấn từ cơ quan Quitline bằng tiếng Việt nam qua điện thoại số 1300 7848 65, hoặc số 131 848 bằng Anh ngữ. Quý vị cũng có thể viếng trang mạng [www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)

## Nếu có uống rượu, quý vị nên uống vừa phải

Việc uống nhiều rượu sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia), kể cả chứng sa sút trí tuệ do rượu. Một điều rất lý thú là, uống rượu với một số lượng từ ít đến vừa phải, lại có thể làm giảm bớt nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia) – tuy nhiên, nếu quý vị hiện nay không uống rượu, thì không có lý do gì lại để nghị quý vị nên bắt đầu uống rượu. Những nguyên tắc chỉ đạo về rượu trên toàn quốc đã khuyến cáo là không nên uống quá hai ly tiêu chuẩn mỗi ngày.

## Bảo vệ tránh bị thương ở đầu

Người bị thương tích nặng ở đầu, đặc biệt là khi họ bị bất tỉnh trong một khoảng thời gian dài, sẽ có nhiều nguy cơ mắc chứng sa sút trí tuệ (dementia). Do đó quý vị nên bảo vệ đầu của mình bằng cách đội mũ an toàn khi lái xe gắn máy hoặc xe đạp, chòang dây nịt an toàn khi ngồi trong xe hơi, và cẩn trọng lúc đi bộ. Luôn lưu ý đến những nguy cơ có thể bị ngã té tại nhà do các đồ vật lỏng lẻo, các tấm thảm, những dụng cụ và dây các loại.

Muốn biết thêm thông tin về chứng sa sút trí tuệ và việc làm giảm nguy cơ mắc chứng bệnh này, xin viếng trang mạng "Mind your Mind" ở [mindyourmind.org.au](http://mindyourmind.org.au). Mặt khác, quý vị có thể gọi điện thoại cho Đường dây Hỗ trợ Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc qua điện thoại số **1800 100 500** (nói tiếng Anh). Muốn được giúp đỡ bằng tiếng Việt, xin gọi điện thoại cho Cơ quan Thông dịch Điện thoại ở số **131 450** để nói đường dây của quý vị với Đường dây Hỗ trợ Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc.





# 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

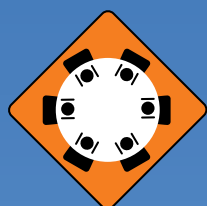
Having a family history of dementia is associated with a slightly increased risk of developing dementia. It is important to know that this doesn't mean you will develop dementia.

## 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 Vietnamese, please phone the Telephone Interpreter Service on **131 450** to connect you to the National Dementia Helpline.

