



**เสริมสร้างสุขภาพ
ของคุณให้แข็งแรง
และลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดภาวะสมองเสื่อม**

เมื่ออายุครบ 50 ปี นับเป็นเวลาที่ดีในการคิดถึงอนาคตของคุณ และวิธีที่คุณจะรักษาสุขภาพให้ดีขึ้นในระยะยาว ซึ่งรวมถึงสุขภาพสมอง และการลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมด้วย

ภาวะสมองเสื่อมสามารถส่งผลกระทบต่อความจำ การคิด และอารมณ์ แม้บางกรณีจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่คุณรู้หรือไม่ว่ากรณีของผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อมเกือบครึ่งหนึ่ง สามารถป้องกันหรือชะลอให้เกิดขึ้นช้าลงได้ เพราะมีสิ่งที่คุณสามารถทำได้ซึ่งสามารถสร้างความแตกต่างได้จริง ๆ – คุณอาจกำลังทำบางสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วก็ได้

ไม่มีคำว่าสายเกินไปหรือเร็วเกินไปในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม และนี่คือสิ่งที่คุณสามารถทำได้:

 ทำตัวให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอและ รับประทานอาหารที่สมดุล	 ตรวจการมองเห็นและการได้ยิน เป็นประจำ	 ดูแลสุขภาพหัวใจของคุณ และจัดการกับโรคเบาหวาน
 ขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต	 เลิกสูบบุหรี่และจำกัดปริมาณ การดื่มแอลกอฮอล์	 มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและทำให้สมอง ของคุณตื่นตัวอยู่เสมอ



เรียนรู้วิธีลดความเสี่ยงของคุณ

สแกนคิวอาร์โค้ดหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ health.gov.au/dementia เพื่อทราบคะแนนความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมเฉพาะบุคคลของคุณ และเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม

หากคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม – พูดคุยกับแพทย์หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณ

มีความช่วยเหลือพร้อมบริการคุณเสมอ

หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังประสบปัญหาเรื่องความจำ หรือมีสัญญาณของภาวะสมองเสื่อม คุณสามารถรับความช่วยเหลือฟรีและเป็นความลับจาก National Dementia Helpline [สายด่วนภาวะสมองเสื่อมแห่งชาติ] ที่ให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมงได้ที่ **1800 100 500**