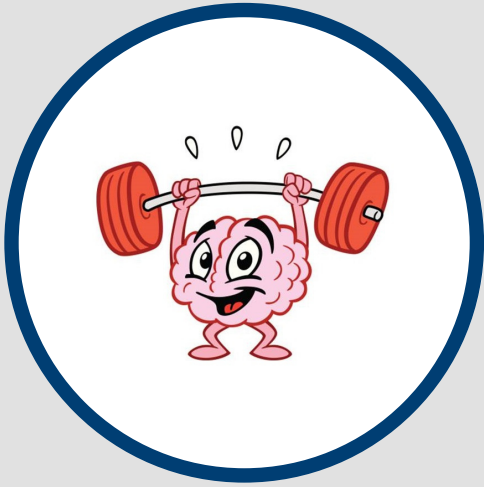


Pagpapanatili ng Kalusugan ng Iyong Utak



Pagdating sa kalusugan ng utak habang tumatanda ka, maaari kang gumawa ng kaibahan!

Iminumungkahi ng pananaliksik na ang ilang mga kadahilanan sa pamumuhay, tulad ng iyong diyeta, ehersisyo, pakikisalamuha sa lipunan, at mga aktibidad na sumusubok sa kakayahang mag-isip ay maaaring makatulong upang mabawasan ang panganib sa panghihina ng kognitibo at sakit na Alzheimer.



ALAM MO BA:

Halos 75% ng utak ay tubig? Iyon ang dahilan kung bakit napakahalaga na palaging umiinom ng sapat na tubig. Kung hindi, ang hindi pag-inom ng sapat na tubig o dehydration, kahit kaunting kulang lang, ay maaaring makabawas sa kakayahan ng utak.

Kognitibong Gawain

Ang pananatiling aktibo sa pag-iisip ay naghihikayat sa daloy ng dugo patungo sa utak at nagtataguyod ng mga bagong landas at koneksyon sa utak. Ang mga gawaing sumusubok sa kakayahang mag-isip ay maaaring magpapanatili o magpabuti sa kognisyon. Ang ilang mga ideya na maaring gawin ay ang:

- Pagbabasa ng aklat
- Paglalaro ng mga madiskarteng laro
- Pagkatuto ng isang bagong kasanayan o libangan
- Pag-aaral upang hamunin ang iyong utak sa pamamagitan ng bagong impormasyon
- Sumubok ng mga pamamaraan gamit ang iyong limang pandama

Ehersisyo at Pisikal na kalusugan

Ipinapakita ng pananaliksik na ang ehersisyo at pisikal na aktibidad ay ang unang bagay na maaari mong gawin upang mabawasan ang panganib na magkakaroon ng panghihina ng isip. Ang karagdagang istimulasyon, daloy ng dugo at oxygen patungo sa utak ay may maraming benepisyo. Siguraduhing kumunsulta sa iyong doktor bago magsimula ng anumang programa sa pag-eehersisyo.

- Subaybayan ang presyon at asukal sa dugo, timbang at lebel ng kolesterol
- Unti-unting dagdagan ang dami ng iyong aktibidad at isama na ang mga gawaing magbibigay sa iyo ng kasiyahan
- Isaalang-alang ang mga gawaing sumusubok sa kakayahang mag-isip at pakikisalamuha sa lipunan tulad ng pagsali sa isang klase sa pagsasayaw kasama ang mga kaibigan
- Matulog ng sapat, itigil ang paninigarilyo at uminom ng alak na may katamtaman lamang
- Alagaan ang iyong sarili at pamahalaan ang mga antas ng stress

Pagpapanatili ng Kalusugan ng Iyong Utak

Diyeta at Nutrisyon

Ang isang diyeta na mababa sa taba at dagdag na asukal, habang mataas sa prutas, gulay at buong butil ay maaaring makabawas sa panganib mula sa maraming mga malalang sakit, kabilang ang sakit sa puso at Type 2 Diabetes. Ang isang diyeta na mayaman sa mga dahon at krusiperong gulay (ibig sabihin, broccoli) ay naiuugnay sa mababang antas sa panghihina ng isipan. Binibigyang diin ng pananaliksik ang mga benepisyo ng dalawang diyeta: ang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) at ang Mediterranean diet. Kung ano ang mabuti para sa puso ay mabuti rin para sa utak. Ang isang diyeta na mabuti sa kalusugan ng puso ay maaaring makapagbigay ng mga benepisyo para sa iyong utak at pangkalahatang kalusugan.

- **KUMAIN:** mga gulay, prutas, mani, beans at buong butil, mga karne na walang taba, isda at manok, mga vegetable oil
- **IWASAN:** mga saturated/trans fat, prosesong pagkain, solidong taba, asukal at asin, mga pagkaing pinirito, nakasasamang pagkain sa fast food

Pakikisalamuha sa Lipunan

Ang pakikipag-ugnayan sa lipunan, istimulasyong intelektwal at pagpapanatiling aktibo sa isipan nang buong buhay ay may kaugnayan sa mababang panganib sa sakit na Alzheimer. Ipinapakita ng pananaliksik na ang pakikisalamuha ay humahamon sa utak, nagbibigay ng mga benepisyo sa pangkalahatang kalusugan at maaaring mag-antala sa pagsisimula ng demensya. Kapag maganda ang pakiramdam ng mga tao tungkol sa kanilang pakikipag-ugnayan sa lipunan, may posibilidad silang makagagawa ng mas mahusay na pasya.

- Humanap ng isang aktibidad o koneksyon na magbibigay kahulugan sa iyong buhay.
- Pumili ng mga aktibidad sa lipunan na mayroong kaugnayan sa kognitibo o pisikal na kakayahan
- Bumisita sa pamilya o mga kaibigan o humanap ng mga bagong kaibigan
- akisali sa komunidad, lumahok sa isang pangkat o klab, o magboluntaryo

Kognitibong Gawain

Ehersisyo at Kalusugang Pampisikal

Diyeta at Nutrisyon

Pakikisalamuha sa Lipunan