

اعتنِ لصحة



دماغك

يمكن أن يكون للتغيرات
البسيطة تأثير كبير.

إن البقاء نشيطاً وإدارة الحالات الصحية مثل
مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع
نسبة الكوليسترول في الدم، يمكن أن يساعد
في الحفاظ على قوة دماغك. قد يؤدي هذا أيضاً
إلى تقليل مخاطر الإصابة بمرض الخرف.



Department
of Health

لا يمكن تغيير عوامل التقدم في العمر ولا الجينات ولا تاريخ العائلة الصحي، ولكن يمكن التحكم في عوامل المخاطر. قد يؤدي هذا إلى الوقاية من 45% من حالات الخرف أو تأخيرها.

يمكنك تقليل المخاطر المعرّض لها في أي سن.



البقاء نشطاً
جسدياً



تقليل تناول
المشروبات
الكحولية أو تجنبها



الإقلاع عن
التدخين



الحصول على قدر
كافٍ من النوم



إدارة السكري
أو الأمراض
المزمنة الأخرى



الحفاظ على
وزن صحي



الخضوع لفحوصات
البصر والسمع بانتظام



الاهتمام
بصحتك العقلية



البقاء نشطاً
اجتماعياً

الفئات المعرضة للخطر:

أي شخص معرض للإصابة بمرض الزهايمر. بعض الأشخاص معرضين لخطر أكبر من غيرهم، مثل:

- كبار السن، وتحديداً الأكبر من 65 عاماً
- بعض مجموعات الأقليات، بما في ذلك الأشخاص من أصل إسباني، والسود/ الأمريكيين من أصل أفريقي، والنساء الأمريكيات الأصليات

حقائق بشأن مرض الزهايمر:

- الزهايمر مرض يصيب الدماغ وينمو ببطء ويزداد سوءاً بمرور الوقت.
- يُعد مرض الزهايمر السبب الرئيسي السادس للوفيات في الولايات المتحدة.

هناك الكثير من أنواع الخرف، والزهايمر أحد هذه الأنواع. الخرف هو التراجع التدريجي والمستمر في الوظائف الذهنية والجسدية. ويمكن أن يؤثر في العديد من وظائف الدماغ، مثل:



يمكن أن يكون للتغيرات البسيطة تأثير كبير.



لمزيد من المعلومات، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص
بك أو قم بزيارة الرابط:

health.ny.gov/brainhealth



Department
of Health

امسح ضوئياً
لمعرفة المزيد



تابعنا على:

health.ny.gov

facebook.com/NYSDOH

x.com/HealthNYGov

threads.com/nysdoh

youtube.com/NYSDOH

@nysdoh.bsky.social

بيان تمويل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) لقد حظي إصدار هذا المنشور بدعم رقم التمويل NU58DP007533 من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. ويُعد محتوى هذا المنشور مسؤولية إدارة الصحة بولاية نيويورك (New York State Department of Health) فقط ولا يمثل بالضرورة الآراء الرسمية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.