

Zadbaj o to, by Twój

MÓZG

BYŁ ZDROWY

Drobne zmiany mogą
WIELE znaczyć.



Aktywność fizyczna i kontrolowanie takich przypadłości jak cukrzyca, nadciśnienie czy wysoki poziom cholesterolu mogą pomóc w zachowaniu sprawności mózgu. Mogą również ograniczać ryzyko wystąpienia demencji.



**Department
of Health**

Nie mamy wpływu na starzenie się, geny ani historię chorób w rodzinie, ale możemy mieć kontrolę nad czynnikami ryzyka. **Pozwala to zapobiec demencji lub opóźnić ją nawet w 45% przypadków.**

Ryzyko można obniżyć w każdym wieku.



Rzuć palenie



Ogranicz spożywanie alkoholu lub go unikaj



Utrzymuj aktywność fizyczną



Utrzymuj prawidłową masę ciała



Kontroluj cukrzycę i inne choroby przewlekłe



Dobrze się wysypiaj



Utrzymuj kontakty społeczne



Dbaj o swoje zdrowie psychiczne



Regularnie badaj wzrok i słuch

Grupy ryzyka:

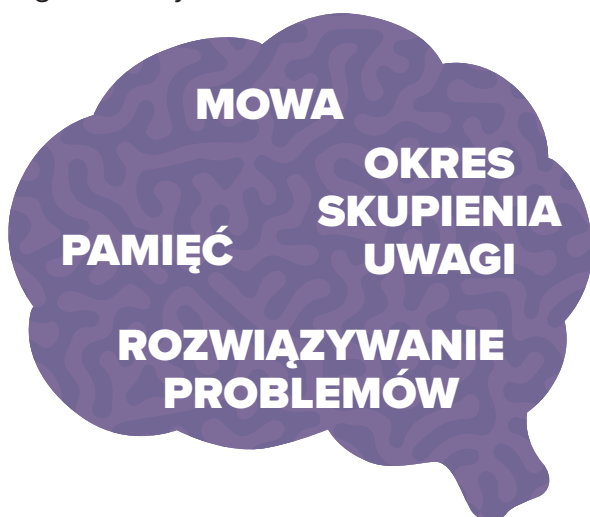
Każdy może zachorować na chorobę Alzheimera. Niektórzy są bardziej podatni na zachorowanie niż inni, na przykład:

- Osoby starsze — zwłaszcza powyżej 65. roku życia
- Niektóre grupy mniejszościowe — w tym osoby pochodzenia hispanoamerykańskiego, osoby czarnoskóre/Afroamerykanie oraz kobiety pochodzenia rdzennego amerykańskiego

Fakty na temat choroby Alzheimera:

- Choroba Alzheimera to schorzenie mózgu, które rozwija się powoli i pogarsza z biegiem czasu.
- Choroba Alzheimera jest szóstą najczęstszą przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych.

Choroba Alzheimera jest jednym z wielu rodzajów demencji. Demencja to stopniowe, ciągłe pogarszanie się funkcji umysłowych i fizycznych. Może ona dotyczyć różnych funkcji mózgu, takich jak:



Drobne zmiany mogą **WIELE** znaczyć.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lekarzem lub odwiedź stronę:

health.ny.gov/brainhealth



Zeskanuj, aby
dowiedzieć
się więcej



**Department
of Health**

Obserwuj nas:
health.ny.gov
facebook.com/NYSDOH
x.com/HealthNYGov
threads.com/nysdoh
youtube.com/NYSDOH
@nysdoh.bsky.social

Oświadczenie o finansowaniu ze środków Centrów ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Koszty produkcji niniejszej publikacji pokryto ze środków Centrów ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (numer grantu: NU58DP007533). Odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wyłącznie Wydział Zdrowia stanu Nowy Jork (New York State Department of Health). Treść nie musi się zgadzać z oficjalnym stanowiskiem Centrów ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób.