

اپنے دماغ



کی صحت کی
ذمہ داری لیں

چھوٹی تبدیلیاں ایک بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔

متحرک رہنا اور ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، اور
ہائی کولیسٹرول جیسی بیماریوں پر قابو پانا آپ
کے دماغ کو مضبوط رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔
یہ ڈیمنشیا کا خطرہ بھی کم کر سکتا ہے۔



Department
of Health

عمر بڑھنے، جینیات، اور خاندانی تاریخ کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا، لیکن خطرے کے عوامل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس سے ڈیمنٹیا کے 45% تک کیسز کو روکا یا مؤخر کیا جا سکتا ہے۔

آپ کسی بھی عمر میں اپنے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔



جسمانی طور پر متحرک رہیں



شراب نوشی کو محدود کریں یا اس سے پرہیز کریں



تمباکو نوشی ترک کریں



کافی مقدار میں نیند لیں



ذیابیطس یا دیگر دائمی بیماریوں پر قابو پائیں



صحت مند وزن برقرار رکھیں



اپنی بصارت اور سماعت کا باقاعدگی سے معائنہ کروائیں



اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں



سماجی طور پر متحرک رہیں

خطرے سے دوچار گروہ:

کسی کو بھی الزائمر کی بیماری ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جیسا کہ:

- بڑی عمر کے بالغ افراد، خاص طور پر 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگ
- کچھ اقلیتی گروہ، بشمول وہ لوگ جو ہسپانوی، سیاہ فام/افریقی امریکی، اور امریکی انڈین خواتین ہیں

الزائمر کی بیماری کے بارے میں حقائق:

- الزائمر دماغ کی ایک بیماری ہے جو آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور وقت کے ساتھ بگڑتی جاتی ہے۔
- امریکہ میں الزائمر موت کی چھٹی بڑی وجہ ہے۔

ڈیمینشیا کی کئی اقسام ہیں! الزائمر کی بیماری ان میں سے ایک قسم ہے۔ ڈیمینشیا ذہنی اور جسمانی افعال میں بتدریج اور مسلسل کمی کا نام ہے۔ یہ دماغ کے مختلف افعال کو متاثر کر سکتا ہے، جیسا کہ:

زبان

توجہ کا

دورانیہ

یادداشت

مسئلہ حل کرنے

کی صلاحیت

چھوٹی تبدیلیاں ایک بڑا اثر ڈال سکتی ہیں۔



مزید معلومات کے لیے،
اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کریں، یا وزٹ کریں:

health.ny.gov/brainhealth



Department
of Health

مزید جاننے
کے لیے
اسکین کریں



ہمیں فالو کریں:

health.ny.gov

facebook.com/NYSDOH

x.com/HealthNYGov

threads.com/nysdoh

youtube.com/NYSDOH

@nysdoh.bsky.social

بیماری کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) فنڈنگ کا بیان

اس اشاعت کی تیاری بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز کے فنڈنگ نمبر NU58DP007533 کے تعاون سے کی گئی تھی۔ اس کے مندرجات کی ذمہ داری مکمل طور پر نیویارک اسٹیٹ کے محکمہ صحت (New York State Department of Health) پر عائد ہوتی ہے اور یہ ضروری نہیں کہ یہ بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز کے سرکاری خیالات کی نمائندگی کریں۔