

Tunza

AFYA

YA UBONGO

Mabadiliko madogo
yanaweza kuwa na
athari **KUBWA.**



Kufanya mazoezi mara kwa mara na kudhibiti magonjwa kama vile kisukari, shinikizo la damu na kolesteroli nyingi, kunaweza kusaidia kuimarisha ubongo wako. Kunaweza pia kupunguza hatari ya kupata dementia.



**Department
of Health**

Uzee, genetiki na historia ya familia haviwezi kubadilishwa, lakini vigezo vya hatari vinaweza kudhibitiwa. **Hii inaweza kuzuia au kuchelewesha hadi 45% ya matukio ya dementia.**

Unaweza kupunguza hatari hiyo katika umri wowote.



Acha kuvuta sigara



Punguza au acha kunywa pombe



Fanya mazoezi ya mwili mara kwa mara



Dumisha uzito bora



Dhibiti kisukari na magonjwa mengine sugu



Pata usingizi wa kutosha



Tangamana na wengine mara kwa mara



Tunza afya ya akili



Fanyiwa uchunguzi wa macho na masikio mara kwa mara

Makundi Yaliyo Hatarini:

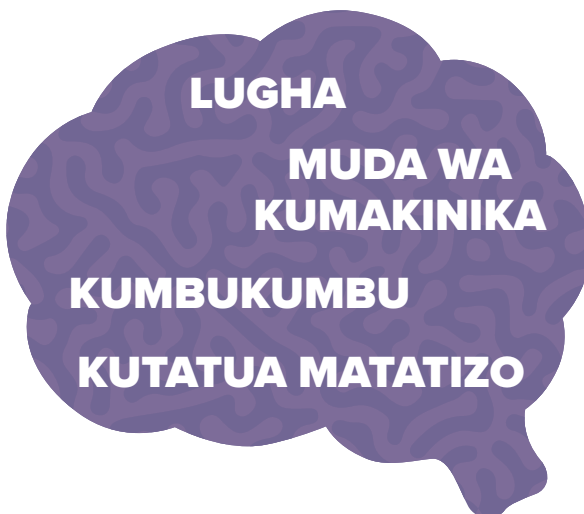
Mtu yeyote anaweza kupata ugonjwa wa Alzeima. Watu wengine wako hatarini zaidi kuliko wengine, kama vile:

- Wazee, hasa wenye umri wa zaidi ya miaka 65
- Vikundi fulani vya wachache, wakiwemo watu ambao ni Wahispania, Waamerika Weusi/Waafrika na Wanawake Wahindi wa Marekani

Ukweli Kuhusu Ugonjwa wa Alzeima:

- Alzeima ni ugonjwa wa ubongo ambao huanza polepole na kuwa mbaya zaidi baada ya muda.
- Ugonjwa wa Alzeima ni chanzo kikuu cha sita cha vifo Marekani.

Kuna aina nyingi za dementia; ugonjwa wa Alzeima ni aina moja. Dementia ni ugonjwa wa kudorora polepole na kuendelea kudhoofika kiakili na kimwili. Unaweza kuathiri shughuli mbalimbali za ubongo, kama vile:



Mabadiliko madogo yanaweza kuwa na athari **KUBWA**.



Ili upate maelezo zaidi, zungumza na daktari
wako au tembelea:

health.ny.gov/brainhealth



Skani ili
ufahamu
zaidi



Department
of Health

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

Taarifa ya Ufadhili wa Vituo vya Uzuiaji na Udhibiti wa Magonjwa (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Utayarishaji wa chapisho hili uliwezesha kwa ufadhili namba NU58DP007533 kutoka Vituo vya Uzuiaji na Udhibiti wa Magonjwa. Yaliyomo kwenye chapisho hilo ni wajibu wa na Wizara ya Afya ya Jimbo la New York (New York State Department of Health) na hayawakilishi maoni rasmi ya Vituo vya Uzuiaji na Udhibiti wa Magonjwa.