



مغز، سالم، بدن سالم

مراقبت از قلب و بدن
برای کاهش خطر دمانس



تهیه و تنظیم:

تیم پویش ملی آگاهی بخشی
عوامل پیشگیری کننده دمانس



گروه هدف:

جوانان و میانسالان



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برادر فردا کاری کنیم.

1



1 قلب سالم، مغز سالم

سلامت قلب، خون‌رسانی بهتر و اکسیژن‌رسانی کافی به مغز را تضمین می‌کند
و خطر دمانس را کاهش می‌دهد.



فشارخون بالا

به رگ‌های مغز آسیب می‌زند.
و خطر سکته و دمانس را
افزایش می‌دهد.



دیابت

قند خون بالا به عروق و
اعصاب مغز آسیب می‌رساند.



کلسترول و LDL

باعث تنگ شدن رگ‌ها و کاهش
جریان خون به مغز می‌شود.



بیماری‌های قلبی - عروقی

مثل سکته قلبی و تارسایی قلبی
خطر کاهش توان ذهنی را
افزایش می‌دهند.



چاقی و اضافه وزن

با افزایش التهاب و مقاومت به
انسولین، برای قلب و مغز
مضر است.



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم.

2



2 فشارخون را جدی بگیر

چرا فشارخون برای مغز مهم است؟

فشارخون بالا به رگ‌های خونی مغز آسیب می‌زند
و جریان خون و اکسیژن‌رسانی را کاهش می‌دهد.
این موضوع خطر دمانس و سکته مغزی
افزایش می‌دهد.



چه زمانی فشارخون خود را اندازه بگیریم؟

- حداقل سالی یک بار.
- در صورت ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای
- بیشتر و طبق نظر پزشک



فشارخون بالا ممکن است بدون علامت باشد.



به همین دلیل، باید راحم
همین دلیل، باید دستم
اندازه‌گیری کنیم.

چگونه به کنترل فشارخون کمک کنیم؟

- ☒ کاهش مصرف نمک
- ☒ رعایت الگوی سالم غذایی
- ☒ کاهش استرس و خواب کافی
- ☒ مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک
- ☒ وزن سالم



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم.

3

3 قند و چربی خون را کنترل کنیم



دیابت و مغز

دیابت خطر ابتلا به زوال عقل و دمانس
افزایش می‌دهد.



اهمیت کنترل قند خون

کنترل قند خون به حفظ سلامت رگ‌ها
و عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند.



LDL و سلامت مغز

کلسترول LDL بالا باعث تنگی رگ‌ها
و کاهش خون‌رسانی به مغز می‌شود.



آزمایش و پیگیری منظم

بررسی دوره‌ای قند خون و چربی خون،
کلید پیشگیری و حفظ سلامت است.



نقش تغذیه و فعالیت بدنی

تغذیه سالم و فعالیت منظم بدنی، بهترین راه
برای کنترل قند و چربی خون و پیشگیری از بیماری‌ها

چه کارهایی انجام دهیم؟

- ☒ آزمایش دوره‌ای قند و چربی خون
- ☒ رعایت رژیم غذایی سالم
- ☒ کاهش مصرف قند و چربی‌های اشباع
- ☒ فعالیت بدنی منظم
- ☒ مصرف دارو طبق نظر پزشک



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم.

4



4 حرکت کن؛ مغزت را فعال نگه دار



کم‌تحرکی چیست؟

سک زندگی کم‌تحرک، نشستن زیاد و حرکت کم
برای سلامت مغز و بدن مضر است.



نشستن طولانی

نشستن بیش از ۳ ساعت در روز خطر دمانس
را افزایش می‌دهد.



فعالیت هوازی

پیاده‌روی، سریع، دوچرخه‌سواری یا شنا
جریان خون مغز را بهبود می‌بخشد.



تمرینات قدرتی

حداقل ۲ بار در هفته برای حفظ عضلات و
سلامت مغز مفید است.



فعالیت بدنی روزمره

از پله استفاده کنید، کارهای خانه را انجام دهید،
پیاده‌روی کوتاه داشته باشید.

چگونه از همین امروز
بیشتر حرکت کنیم؟

- ☒ هر ساعت چند دقیقه از جا بلند شوید.
- ☒ هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- ☒ هر ۳۰ دقیقه نشستن، چند دقیقه حرکت کنید.
- ☒ فعالیت‌های را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم.

5



5 هوشمندانه غذا بخور

الگوی غذایی سالم

غذای تازه، رنگارنگ و متنوع را انتخاب کنید.



چربی‌های سالم

مثل روغن زیتون، آووکادو و مغزها



میوه و سبزیجات

روزانه ۵ وعده مصرف کنید.



کاهش نمک و قند.

نمک کمتر از ۵ گرم در روز و قند کمتر مصرف شود.



غلات کامل

نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، جو دوسر



غذاهای فوق فرآوری‌شده

غذاهای صنعتی، نوشیدنی‌های شیرین و تنقلات
پسته‌بندی‌شده را محدود کنید.



حبوبات

منبع خوب فیبر و پروتئین گیاهی



الگوهای مدیترانه‌ای و MIND

این الگوها خطر دمانس را کاهش می‌دهند.



ماهی و مغزها

بموزه ماهی‌های چرب (مثل سالمون) و گردو



آیا مکمل‌ها لازم‌اند؟

معمولاً در صورت داشتن تغذیه متنوع و متعادل است،
فیلز را مصرف هر مکمل یا پزشک مشورت کنید.



هر روز یک قدم برای سلامت مغز: از امروز برای مغز فردا کاری کنیم.

6