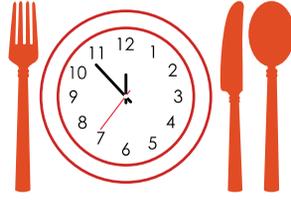


التحكم في الوزن

من مصلحة الدماغ والذاكرة الحفاظ على الوزن الطبيعي للجسم وذلك لخطورة الوزن الزائد على الدماغ والقلب.



إن مجرد تخفيض عدة كيلو غرامات يقلل من المخاطر الصحية ويضفي مردوداً إيجابياً يعود يؤثر على معدلات الكوليسترول وضغط الدم وعلى عملية إستقلاب الدهون في الجسم.



يساعد نظام الأكل المنتظم وممارسة الرياضة المنتظمة في المحافظة على الوزن.



عليك الإكثار من الخضروات، بحيث تستهلك 008 غرام على الأقل في اليوم الواحد لأن ذلك يساعد في السيطرة على الوزن. تجنب المعجنات وباقي المنتجات التي تحتوي على السكر.



هل تعلم...

أن تراكم الدهون بمنطقة الخصر أي سمنة المنطقة الوسطى من الجسم هي من أخطر العوامل الضارة على الصحة.



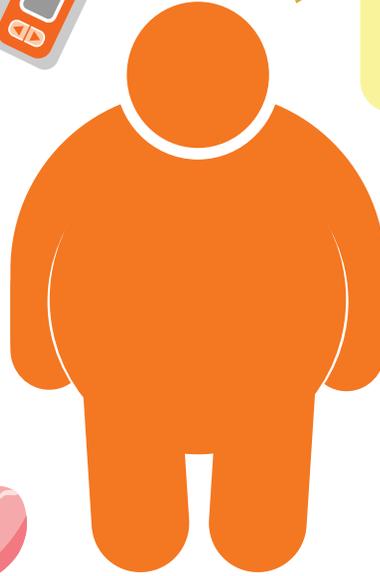
تزيد سمنة الخصر بشكل ملحوظ من خطورة الإصابة بالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية ولذلك تُعتبر أيضاً عاملاً خطورة على



تتسبب الدهون المتركمة في المنطقة الوسطى بالتهابات مُتدنية المستوى قد تكون من أحد عوامل مرض ألزهايمر. هناك إمكانية بأن يؤثر حجم منطقة الخصر في سنين عمرك. تساهم الرياضة والنظام الغذائي قليل الكربوهيدرات من تحجيم فُطر الخصر.



يطلق على الدهون المتركمة في منطقة الخصر إسم الدهون الحشوية. تتراكم الدهون حول الأعضاء الداخلية للجسم كالكبد مثلاً مُتسبباً بتأثيرات مُضرة على عملية أيض السكري. هناك علاقة وطيدة بين تجمع الدهون حول منطقة الخصر وظهور داء السكري من الفئة 2



القطر المثالي لدائرة الخصر



النساء أقل من 08 سم

الرجال أقل من 88 سم

كيف نقيم وزنك

مؤشر كتلة الجسم (Body mass index= BMI)



الوزن الطبيعي
18.5-24.9

الوزن الزائد
25-29.9

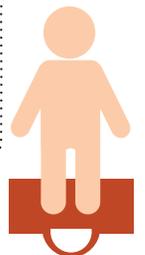
السمنة
30-34.9

السمنة المفرطة
35-39.9

بدانة مرضية
40 tai yli

مؤشر كتلة الجسم = $\frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول (متر)} \times \text{الطول (متر)}}$

مؤشر كتلة الجسم = $\frac{75 \text{ كغ}}{1.8 \text{ متر} \times 1.8 \text{ متر}} = 23.1$ م ك ج : (وزن طبيعي)

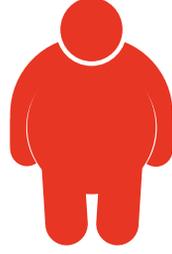


صحة القلب

تؤثر الحالة الصحية للقلب والأوعية الدموية على الدماغ. بادر لمعالجة الأمراض التالية في مرحلة مبكرة مثل السكري، الكوليسترول العالي وضغط الدم. عدم علاج هذه الأمراض يؤدي إلى الإصابة بأمراض الذاكرة في سن متقدمة.

الوزن الزائد

تجنب الوزن الزائد لأنه يجهد القلب والدورة الدموية داخل الجسم ويزيد من خطورة الإصابة بأمراض متعددة.

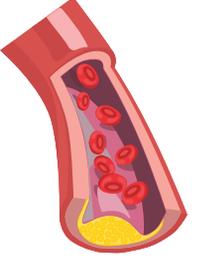


ضغط الدم العالي

- هو مرض يجب الإهتمام بمعالجته
- يُضِرُّ بالأوعية الدموية والقلب ويزيد من إمكانية الإصابة بأمراض ضعف الذاكرة
- من أعراضه: الصداع والغثيان
- بالرغم من إمكانية الحصول على أدوية من خلال وصفة طبية، تذكر الالتزام بالعادات الغذائية الصحية.

ارتفاع نسبة الكوليستيرول

- يُعرض للإصابة بأمراض الذاكرة والسكتة الدماغية
- يتم قياس الكوليستيرول عن طريق تحليل الدم في المختبر
- النظام الغذائي الصحي قليل الدسم يساعد على تخفيض نسبة الكوليستيرول.



ارتفاع مستوى السكري

- يتسبب ارتفاع معدلات السكري بأضرار في الأوعية الدموية الدماغية
- مريض السكري مُعرض بشكل كبير للإصابة بمرض ضعف الذاكرة
- تجنب المشروبات والأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر وزد من الحركة أكثر

سكري الدم	الكوليستيرول	ضغط الدم
 الطبيعي > 6 المرتفع 6.1 – 6.9 سكري من الفئة 2 < 7	 الكوليستيرول الكلي > 5.0 كوليستيرول منخفض الكثافة > 3.0 كوليستيرول مرتفع الكثافة < 1.0 ثلاثي الغليسريد > 1.7	 المثالي > 120 / 80 ملم زئبق الطبيعي > 130 / 85 ملم زئبق المرتفع > 140 / 85 ملم زئبق

الإسراف في إستعمال الدهون والملح



- مُضرة للقلب والأوعية الدموية والدماغ
- تزيد من خطورة الإصابة بأمراض ضعف الذاكرة
- قلل من إستعمال الملح والدهون، وإستعمل بهارات أخرى
- تتعود حاسة التذوق على المذاق قليل الملوحة خلال أسبوعين.
- إختر المنتجات التي عليها رُسم القلب من الأسواق



الإفراط في شرب الكحول

- يرفع من ضغط الدم
- يصيب عمل الذاكرة والقدرة على التركيز بالضعف



التدخين

- يضاعف إمكانية الإصابة بمرض ضعف الذاكرة
- يقلل من كمية الأكسجين المتدفقة للدماغ
- الإقلاع عن التدخين ممكن. إسأل الصيدلية عن الإرشادات



التوتر

- هو حالة من الإجهاد النفسي الطويل
- يتسبب في الأرق ومشاكل الذاكرة وصعوبة التركيز
- تعلم كيف تتخلص من التوتر من أجل صحة دماغك
- مارس الحركة وحاول الإسترخاء بالإضافة إلى النوم الكافي



Lähteet: Käypä hoito -suositukset, Diabetesliitto, Muistiliitto, Sydänliitto, THL, syohyvaa.fi

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com