



ڈیمنشیا کے خطرے کو کم کرنے کے لیے 5-دماغی صحت مند تجاویز

ڈیمنشیا ایک ایسی حالت ہے جو یادداشت، سوچ اور روزمرہ کے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔

اگرچہ ڈیمنشیا کی صحیح وجہ پوری طرح سے سمجھ میں نہیں آئی ہے، لیکن کچھ صحت مند عادات اس کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔



باقاعدگی سے ورزش

روزانہ 20 سے 30 منٹ کی ورزش، جیسے چہل قدمی یا باغبانی، ڈیمنشیا کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

یہ خون کی گردش، دماغی آکسیجن کی فراہمی اور مجموعی طور پر ذہنی تندرستی کو بہتر بناتا ہے



صحت مند غذا

پتوں والی سبزیاں، بیر، اناج، فائبر، خشک میوہ جات اور مچھلی کا استعمال کریں سرخ گوشت، پروسیسرڈ فوڈز اور میٹھے کھانے کو محدود کریں۔

لوگوں سے ملنا

سماجی تنہائی ڈیمنشیا کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ دوستوں کو کال کر کے، یا خاندانوں اور دوستوں کے ساتھ وقت کام کر کے متحرک رہی (Volunteering) گزار کر یا رضاکارانہ



اچھی نیند

ہر رات 6-8 گھنٹے کی پرسکون نیند دماغی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ 5-گھنٹے سے کم سونے سے ڈیمنشیا ہونے کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔

اپنے دماغ کو چیلنج کریں

نئی سرگرمیوں میں مشغول ہوں، جیسے زبان سیکھنا یا پہیلیاں حل کرنا۔ یہ ڈیمنشیا کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں

