



# ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ)

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਦਦ

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ  
ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Alzheimer's Society | Leading the fight against dementia

**NHS**

**ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ**

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਪਾਗਲਪਣ)

ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

# ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਉਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ?

NHS ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ - ਗੰਭੀਰ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ - ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ।

UK ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 850,000 ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲਿਵਰਪੁਲ ਅਤੇ ਮੈਨਚੈਸਟਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਬਾਦੀ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਮਿਥਿਆਵਾਂ

**ਮਿਥਿਆ 1: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**  
ਤੱਥ: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਮਿਥਿਆ 2: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।**

ਤੱਥ: ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਮਿਥਿਆ 3: ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਹਨ**

ਤੱਥ: ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਰੋਗ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਨੂੰ ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਮਿਥਿਆ 4: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਰੈਸਵਰਡਸ ਅਤੇ ਸੁਡੋਕੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ**

ਤੱਥ: ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ

- **ਭੁੱਲਕੜਪੁਣਾ।** ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ।
- **ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ।** ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣੀ।
- **ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।**
- **ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।**

- **ਆਪਣੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ।** ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਦਾਸ, ਉਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ ਜਾਂ ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਹਨ)।

## ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

## ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾ ਬੈਠੋ।

**ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।**

ਇੱਕ ਸਟੈਪ ਪਹਿਲਾਂ ਬਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਕਾਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਲਿਫਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੌੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਓ। ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।**

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਸੈਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤਕ ਲਿਆਓ। ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਰਸੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੇਂਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੋਸੇਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮਾਸ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕੋਕ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਭੋਜਨ, ਘੱਟ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ, ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ।

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ

ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਦੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨਿਟਾਂ (6 ਪਾਇੰਟ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਦੇ ਗਲਾਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨਿਟਾਂ ਜਿੰਨਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਫੈਲਾ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। NHS ਦੀ ਸਮੇਕਫ਼ੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0300 123 1044 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵੱਜੋਂ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

## ਆਪਣੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੈਚਬਲ, ਤਾਸ ਜਾਂ ਬਿੰਗੋ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੜ੍ਹਨ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਦੀ ਹੋਮਵਰਕ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁਇਜ਼ ਜਾਂ ਡਾਰਟ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਚਮੁਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

### ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਸੇਸਾਈਟੀ

ਫੋਨ: 0300 222 11 22

ਈਮੇਲ (ਹੈਲਪਲਾਈਨ):

helpline@alzheimers.org.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimers.org.uk

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ **ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼**

**ਰਿਸਰਚ ਯੂਕੇ** ਦੇ 'Reducing your risk of

dementia' (ਆਪਣੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ

ਘਟਾਉਣਾ) ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ

ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

¶ ਕਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2015

2904944 | ਪੰਨਾ ਦਸੰਬਰ 15 | ਮਿਲਿਅਨ (ANT)

ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਲੀ (Williams Lea) ਦੁਆਰਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ

[www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk) ਅਤੇ ਜਾਇ ਅਤੇ

2904944/Free NHS Health Check/PUN ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।

ਏਲੀਫੋਨ: 0300 123 1002

ਮਿਲੀਐਮ: 0300 123 1003

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 6 ਵਜੇ ਤਕ)

ਇੱਥੇ ਸਥਾਨਕ NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਮੁਹਰ: