

# القلب السليم مع الدماغ السليم



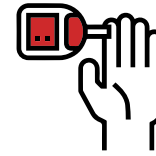
يقلل نمط الحياة الصحي  
للقلب من خطر التعرض  
لتدهور الإدراك

اتخذ بعض الخطوات لتحسين صحة دماغك



## الحفاظ على النشاط وممارسة الرياضة

احرص على ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً.



## التحكم في مستويات سكر الدم

يزيد مرض السكري من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وتدهور الإدراك، والخرف.



## الإقلاع عن التدخين

إذا كنت تدخن، فأقلع عن التدخين. وإذا لم تكن تدخن، فلا تبدأ هذه العادة.



## النوم جيداً

اعمل على النوم لمدة 7 إلى 8 ساعات في اليوم.



## فحص ضغط الدم ومستوى الكوليسترول

اعمل مع طبيبك على ضبط ضغط دمك ومستويات الكوليسترول.



## تناول طعام صحي

قلّل من استهلاك الملح. وتجنب الإفراط في تناول الكحول.

العلاقة بين الدماغ والقلب: توصيات المجلس العالمي لصحة الدماغ (GCBH) لإدارة مخاطر القلب والأوعية الدموية على صحة الدماغ

تواصل مع [GCBH@aarp.org](mailto:GCBH@aarp.org) [GlobalCouncilonBrainHealth.org](http://GlobalCouncilonBrainHealth.org)

لمزيد من النصائح عن صحة الدماغ، يرجى زيارة [StayingSharp.org](http://StayingSharp.org)

معرف الوثيقة الرقمي <https://doi.org/10.26419/pia.00099.006>

Global Council on  
**Brain Health**  
A COLLABORATIVE FROM AARP