# Cách Cải Thiện Sức Khỏe Não Bộ Và Giảm các Nguy Cơ Mắc bệnh sa sút trí tuệ

## Sức Khỏe tổng quát cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của Não Bộ.

| Những yếu tố dưới đây cần phải được kiểm tra và điều trị. | Tôi cần phải hỏi bác sĩ của tôi về vấn đề này | Tôi cảm thấy ổn về tình trạng này |
|---|---|---|
| Huyết Áp | | |
| Mỡ máu | | |
| Cân nặng | | |
| Bệnh tiểu đường | | |
| Thính lực (Khả năng nghe) | | |
| Thị lực (khả năng thấy) | | |
| Sức khỏe tinh thần | | |

## Lối sống ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ

| | Tôi sẽ cải thiện | Tôi cảm thấy ổn về tình trạng này |
|---|---|---|
| Bỏ hút thuốc lá | | |
| Giảm lượng rượu tiêu thụ | | |
| Tuân theo chế độ ăn uống lành mạnh | | |
| Duy trì hoạt động thể chất 3 lần mỗi tuần | | |
| Giữ kết nối xã hội hàng tuần | | |
| Giúp bộ não tập luyện với các hoạt động mới hoặc đa dạng mỗi tuần | | |