

健腦資源日布碌崙登場

2023-05-20 Singtao Daily 星島日報



阿茲海默症關愛服務 19 日，布碌崙松柏之家社區服務中心舉辦第一屆布碌崙健腦資源日和亞裔傳統月慶典，通過醫生主講和不同機構設立攤位，為民眾提供重要的通過對飲食和日常生活，減少患上阿茲海默症的風險。

紐約大學醫學院助理教授胡璐博士主講了通過預防糖尿病來保護大腦的講座，她介紹說，華人一般對糖尿病等可增增加患上阿茲海默症的疾病缺乏如何防範的了解，因此她創辦了關愛華人健康團隊，通過不同的活動向華人社區傳達重要的健康資訊。

她說，根據統計，華裔患上糖尿病的機率相當高，根據一項對 2000 名華裔進行的民意調查顯示，被訪問的 2000 人中，有超過一半患上了糖

尿病或高險期，因此華裔尤其是上了年紀者通過不同方式控制血糖十分重要，因為糖尿病可引發其他嚴重的病症，包括阿茲海默症。

胡璐博士解釋，糖尿病可引發的疾病包括破壞眼睛視覺，嚴重破壞腎臟令腎功能衰退，導致病患必須接受長期洗腎，破壞雙腳導致必須切除腳板等，同時對腦部健康帶來打擊，增加患上阿茲海默症，因此建議華裔必須通過改變日常的生活避免血糖增高。

她說，民眾可通過健康飲食，適當的運動和減肥等降低患病的風險，在健康的飲食上，她建議民眾在日常三餐中增加果菜，一些人擔心水果糖分過高，實際上，每天適量各類水果對身體帶來好處，同時，民眾只要減少重量，即使是數磅就能促進身體的健康。

阿茲海默症關愛服務的石蔚靜提醒華裔民眾，記憶力衰退或喪失導致日常生活受到影響並非正常老化的一部分，它可能是阿茲海默症的一個警告徵兆，華裔民眾必須注意。而阿茲海默症這是一種隨著時間漸進而惡化並會致命的腦部疾病，造成腦部神經細胞功能的逐漸喪失，華裔必須注意。

19日的活動獲得議員參與，包括州參議員曲怡文，灣脊區市議員紀思

庭，日落公園市議員阿維萊斯(Alexa Aviles)，而參與機構包括亞美醫師會，華策會布碌崙社區服務，第一保健，瑪摩利醫院，百康仁德，真愛護理公司，聯合保險，維家保健等。

活動在不同私人機構贊助下，除了有不同健保，醫療等在場設立攤位，為民眾提供不同健康資訊，還有健康教育遊戲，以及獎品豐富的幸運抽獎，活動吸引了數以百計的民眾參加。本報記者林意善紐約報道



第一屆布碌崙健腦資源日獲得許多機構的贊助。