



# GIẤC NGỦ KHỎE MẠNH.

## NĂO BỘ KHỎE MẠNH.

Não bộ thay đổi khi quý vị già đi là một điều vô cùng bình thường. Não bộ hoạt động tốt nhất khi quý vị ngủ đủ giấc và thức dậy với cảm giác sảng khoái. Khi quý vị không ngủ đủ giấc hoặc ngủ không ngon giấc có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung, học tập và sức khỏe thể chất. Theo thời gian, tình trạng thiếu ngủ có thể dẫn đến mất trí nhớ và lú lẫn. Để có một sức khỏe tốt, việc ngủ đủ giấc là vô cùng quan trọng.

**Dưới đây là một số lời khuyên để quý vị có thể ngủ ngon hơn. Hãy cố gắng làm nhiều việc nhất có thể trong công việc và cuộc sống gia đình của quý vị.**

- Đi ngủ và thức dậy vào cùng lúc mỗi ngày, kể cả cuối tuần.
- Giữ cho phòng ngủ của quý vị yên tĩnh, tối và có nhiệt độ thoải mái.
- Ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm.
- Tránh tiêu thụ các bữa ăn lớn, đồ uống, caffeine và đồ uống có cồn trước khi đi ngủ.
- Loại bỏ các thiết bị điện tử như TV, máy tính và điện thoại thông minh khỏi phòng ngủ của quý vị.
- Tập thể dục đều đặn.
- Thăm khám bác sĩ nếu quý vị vẫn khó ngủ sau khi làm theo những lời khuyên này.

# ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

## VỀ GIẤC NGỦ

- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh - Giấc Ngủ và Các Chứng Rối Loạn Giấc Ngủ  
<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- Viện Tim, Phổi và Máu Quốc Gia  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/sleep-health>
- Học Viện Y Học Giấc Ngủ Hoa Kỳ – Giáo Dục Giấc Ngủ  
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

## VỀ LÃO HÓA KHỎE MẠNH

- Sáng Kiến Não Bộ Khỏe Mạnh của CDC  
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- Chương Trình Lão Hóa Khỏe Mạnh thuộc Hiệp Hội Quản Lý Bệnh Mãn Tính Quốc Gia  
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- Hiệp Hội Bệnh Alzheimer  
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF  
CHRONIC DISEASE DIRECTORS  
Promoting Health. Preventing Disease.



Dự án Lồng Ghép Thông Điệp về Bệnh Alzheimer vào các Chương Trình Bệnh Mãn tính được Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS) hỗ trợ trong khuôn khổ giải thưởng hỗ trợ tài chính với tổng trị giá 500.000 USD do CDC/HHS tài trợ 100%. Nội dung thuộc về (các) tác giả và không thể hiện quan điểm chính thức cũng như sự xác nhận của CDC/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.

