

失智症預防

隨著研究的進展，

我們逐步瞭解有助於預防或延緩失智的因子。
我們應積極在生活中增加大腦保護因子(趨吉)，
同時減少危險因子(避凶)，
以降低罹患失智症的風險，
甚至預防失智症的發生。

增加大腦保護因子

遠離失智症危險因子



step.1

多動腦



step.2

多運動



step.3

均衡飲食



step.4

多社會互動



step.5

維持健康體重



step.1

遠離憂鬱



step.2

不抽菸



step.3

避免頭部外傷



step.4

預防三高

