

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。

趨吉 增加大腦保護因子

多動腦



多運動



多社會參與



均衡飲食



維持適當體重



保護聽力



避凶 遠離失智症危險因子

憂鬱



三高



抽菸



頭部外傷

