

預防失智

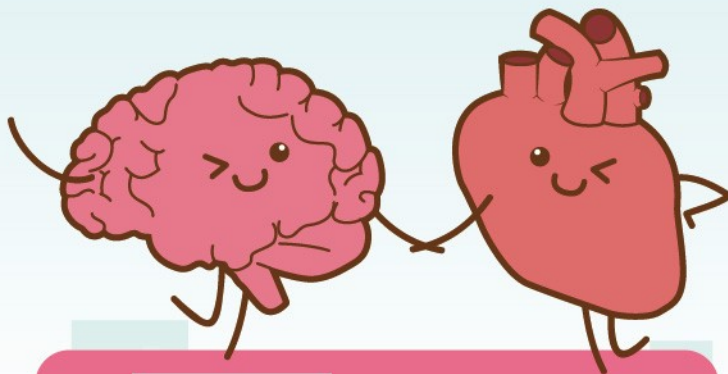
不菸不酒不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量
(減少酒精的攝取)
- 3 不偏食
(均衡適量飲食習慣)



護腦強心，降低失智風險

保護你的心，
就能保護你的腦



查詢失智症相關資訊
請上國民健康署網站

如您需要協助，請可撥打
失智症關懷專線 **0800-474-580**
(失智時·我幫您)

預防失智 快行動!



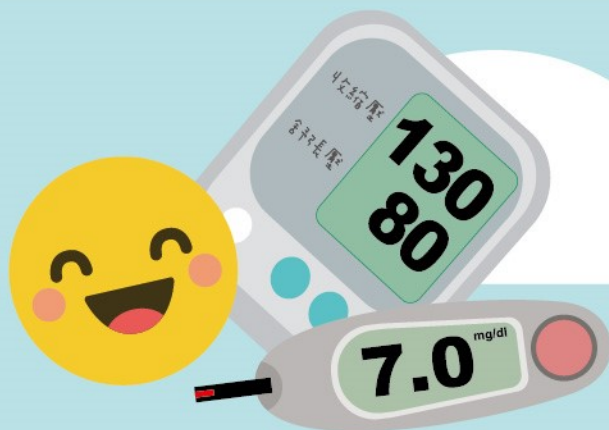
廣告

預防心血管疾病， 降低失智症風險

腦中風或慢性腦血管病變，
會造成腦部血液循環不良，
導致腦細胞死亡造成智力減
退的血管性失智症，是造
成失智症的第二大原因。
因此，預防心血管疾病，
可以有效降低罹患失智症
的風險！

遠離心血管疾病 和憂鬱

- 預防三高
(高血壓、高血糖、高血脂)
- 預防憂鬱



預防失智 要運動、要參與、要動腦

- 1 要增加腦部活動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

