

趨吉

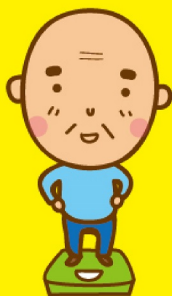
多動腦



多運動



維持健康體重



多社會互動



採地中海型飲食



預防失智 現在開始

避免三高



避凶

避免抽菸



避免憂鬱



避免頭部外傷



未來新的研究結果可能修正上述內容，請隨時了解最近預防失智症的知識。

失智症關懷專線

0800-474-580

衛生福利部 (失智時，我幫您)



協會官網
<http://www.tada2002.org.tw>

社團法人台灣失智症協會
Taiwan Alzheimer Disease Association

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

