

預防失智症

2019.07制定
2023.02審閱

原因



- 1.退化性失智：最常見的是阿茲海默症。
- 2.血管性失智：主要因多次腦中風引起。
- 3.其他原因：其他腦部疾病、新陳代謝問題、藥物或酒精影響、缺乏維生素B12、葉酸。

避凶

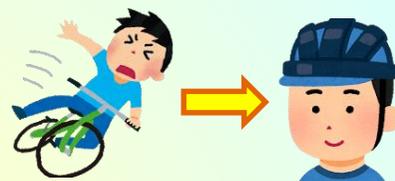


遠離失智症危險因子

1 戒菸



2 避免頭部外傷



3 遠離憂鬱



4 預防三高



高血壓

高血糖

高膽固醇

趨吉



增加大腦保護因子

1 控制體重



2 多社會互動



3 均衡飲食



4 多運動



5 多動腦



資料引自國健署失智症衛教及資源手冊；圖片引自google
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康