

# 預防失智

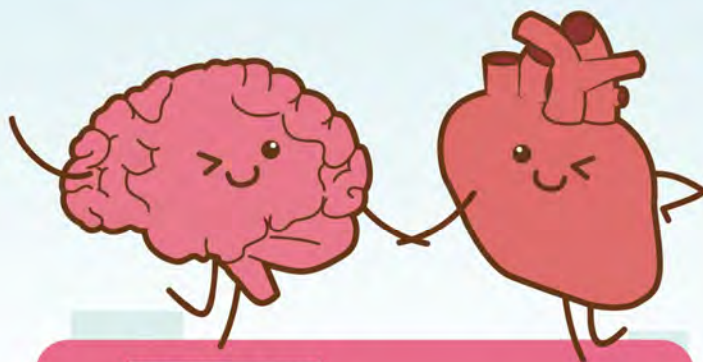
## 不菸不酒不偏食

- 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

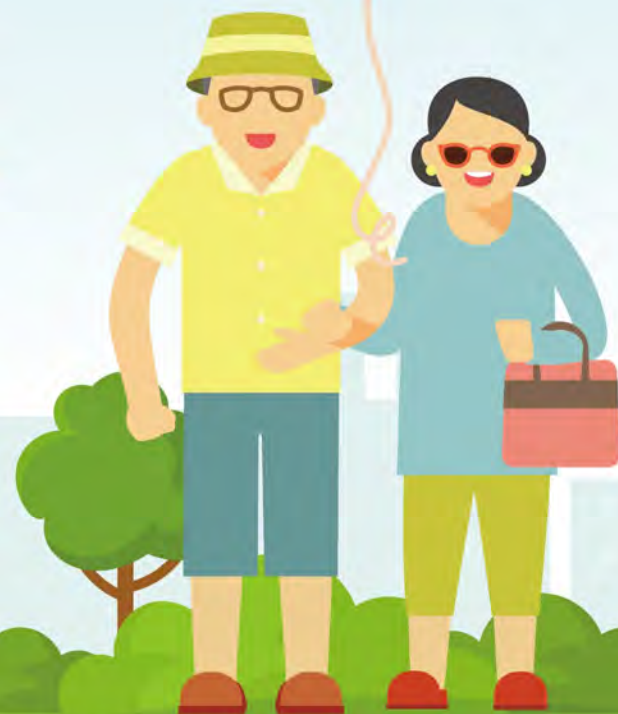
### 保護你的心， 就能保護你的腦



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！



## 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

