

失智症預防部曲

1. 吃 均衡飲食，補充大腦營養（例如：深海魚類），勿吃過多膽固醇、脂肪含量高的食物，清淡飲食；建議戒煙、限制飲酒。

2. 動 規律運動能讓記憶越來越好，可選擇有氧及無氧運動，例如：健走、慢跑、游泳、舞蹈等。建議一週2-3次。

3. 維持 維持心血管健康，心血管疾病亦影響腦部血氧供應而提高失智機率，應維持正常血壓、血糖及膽固醇，控制在正常範圍內。



安全舒適生活環境

居家環境光線明亮，夜晚留小夜燈。
走道避免擺設物品，防止碰撞跌倒。
危險尖銳物品放置安全位置。

