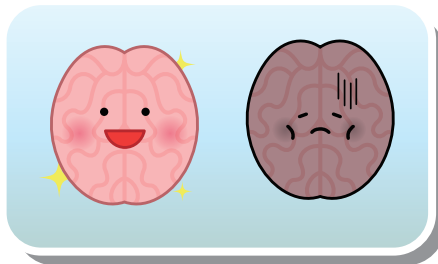
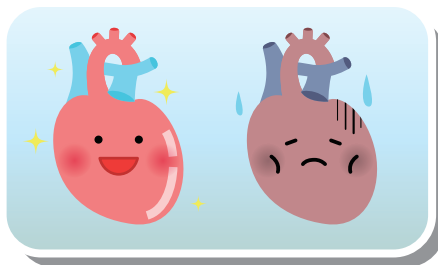


護腦強心
降低失智風險
保護你的心
就能保護你的腦

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)



衛生福利部國民健康署
健康九九網站
health99.hpa.gov.tw



失智友善資源整合平台
dementiafriendly.hpa.gov.tw

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





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

也可以預防失智症喔！

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

