

# 失智症預防3部曲



## 吃的巧

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；建議戒菸、限制飲酒。

## 多運動

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。

## 維持好健康

維持心血管健康，心血管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

居家光線要明亮，夜晚留個小夜燈。  
走道避免擺物品，防止碰撞跌倒。  
危險尖銳物品放置安全位置。