

# 失智症預防

隨著研究的進展，  
我們逐步瞭解有助於預防或延緩失智的因子。  
我們應該儘在生活中增加大腦保護因子(趨吉)，  
同時減少危險因子(避凶)，  
以降低罹患失智症的風險，  
甚至預防失智症的發生。

趨吉

## 增加大腦保護因子

step.1

多動腦



step.2

多運動

step.3

均衡飲食



step.4

多社會互動

step.5

維持健康體重



避凶

## 遠離失智症危險因子

step.1

遠離憂鬱



step.2

不抽菸



step.3

避免頭部外傷



step.4

預防三高

