

## 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

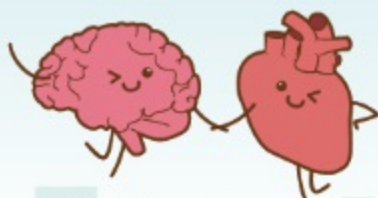


## 預防失智 不菸不酒不偏食

- 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



# 預防失智 快行動!



查詢失智症相關資訊  
請上圖中搜尋最新訊息



諮詢專線：(每日9時-5時)  
失智症關懷專線 0800-474-580  
(失智症、預警組)