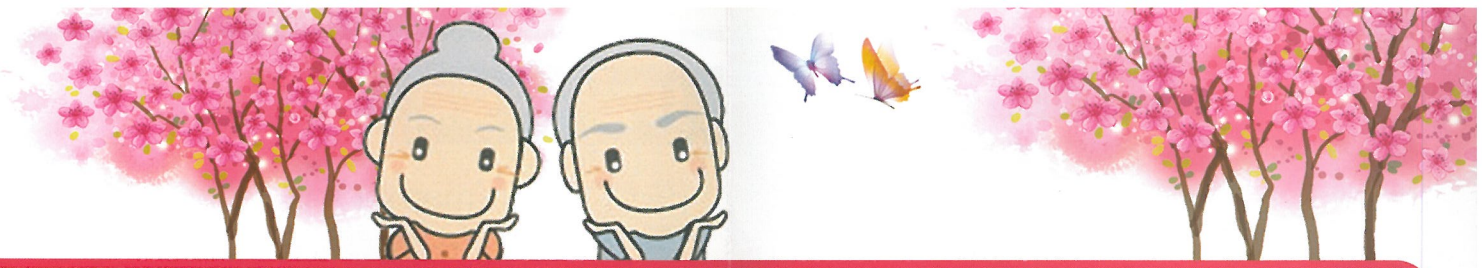
如何預防失智症



增加大腦保護因子

趨吉

多動腦

多運動

多社會參與

均衡飲食

維持適當體重

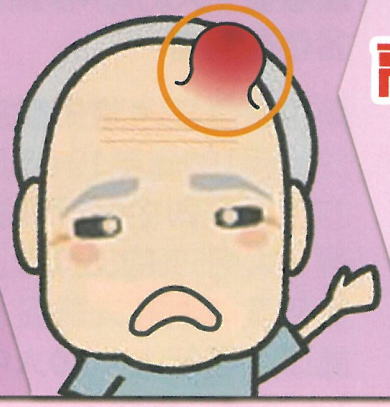
遠離失智症危險因子

避免

遠離憂鬱

不抽菸

避免頭部外傷



預防三高

高血壓 高血糖

高血脂

注意