

大腦保鮮術

-5個重點

依《失智症最新預防與精準治療全攻略》內容整理

從日常生活做起，照顧血管、感官、活動力與社交互動，
有助延緩認知退化風險。

守護大腦
健康老化
現在開始

1 控制三高，顧好血管

知道自己的血壓、血糖與膽固醇，
按時追蹤與治療。血管健康，
也是腦健康。



2 規律運動，少坐多動

每週至少150分鐘中等強度活動，
並加入每週2天肌力運動。坐久就起身活動。



3 聽力視力，及早處理

聽不清、看不清不要拖，及早評估與處理，
才能維持閱讀、活動與社交能力。



4 吃得健康，不菸少酒

多蔬果、全穀、豆類、魚與適量堅果，
少精製糖與加工食品；不吸菸、避免過量飲酒。



5 多動腦、多互動、睡眠情緒要照顧

保持閱讀、學習新事物、與人互動；
若長期失眠、情緒低落或記憶改變，應及早評估。



! 小提醒

若反覆忘記剛談過的事、熟悉地方迷路、帳務或用藥常出錯，
或突然出現混亂、說話困難、單側無力，請盡快就醫評估。

