



失智症10大警訊

若出現這些症狀



請及早就醫

- 1 記憶力減退影響到生活
- 2 計劃事情或解決問題有困難
- 3 無法勝任原本熟悉的事務
- 4 喪失對時間地點的概念
- 5 對視覺影像和空間關係理解困難
- 6 言語表達或書寫出現困難
- 7 判斷力變差或警覺性降低
- 8 從職場或社交活動中退出
- 9 出現異於平常的情緒或行為改變 ?
- 10 東西擺放錯亂且失去回頭尋找能力



預防失智症



趨吉 + 避凶



趨吉

增加大腦保護因子



多動腦



多運動



多社會
參與



維持均
衡飲食



維持適
當體重



避凶

遠離失智症危險因子



遠離憂鬱



不抽菸



避免頭部
外傷



預防三高