

# 健腦小貼士—幫您降低患上認知障礙症的風險

## 全身健康會影響腦部健康

| 請檢視及治療以下身體狀況<br>整體健康狀況會影響腦部健康。<br>請您檢查自己的身體狀況，如有問題，請盡早處理 | 我需要向家庭醫生<br>查詢 | 我在這方面沒問題 |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------|
| 血壓                                                       |                |          |
| 膽固醇                                                      |                |          |
| 體重                                                       |                |          |
| 糖尿病                                                      |                |          |
| 聽力                                                       |                |          |
| 視力                                                       |                |          |
| 心理健康                                                     |                |          |

## 生活習慣會影響腦部健康

|                  | 需要努力改善 | 我在這方面沒問題 |
|------------------|--------|----------|
| 戒煙               |        |          |
| 儘量減少飲酒           |        |          |
| 均衡飲食，選擇健康食物      |        |          |
| 每週進行三次身體活動       |        |          |
| 每週保持社交聯繫         |        |          |
| 每週透過新活動或不同方式鍛鍊腦部 |        |          |



共面  
認知障礙症

訪問: [www.facingdementiatogether.au/ch](http://www.facingdementiatogether.au/ch)  
致電全國認知障礙症熱線 1800 100 500

