

健脑小贴士-帮您降低患上认知障碍症的风险

整体健康状况会影响大脑健康

请您检查一下自己的身体状况，如有问题，请及时治疗	我需要问一下家庭医生	我没问题
血压		
胆固醇		
体重		
糖尿病		
听力		
视力		
心理健康		

有些生活习惯会影响大脑健康

	我还要努力	我没问题
戒烟		
尽可能少喝酒		
均衡饮食，吃健康的食物		
每周运动3次		
每周积极参与社交活动		
每周都尝试各种各样的活动来锻炼大脑。		



共面

认知障碍症

访问: www.facingdementiatogether.au/zh

拨打全国认知障碍症热线 1800 100 500

