

掌控您的 大脑 健康



微小的改变可以产生巨大的影响。

保持活跃并控制糖尿病、高血压和高胆固醇等疾病，可以帮助保持大脑强健。它还可以降低患痴呆症的风险。



Department
of Health

衰老、遗传和家族史无法改变，
但风险因素却可控制。这可以预防
或延缓高达 **45%** 的痴呆症病例。

无论什么年龄，您都可以降低风险。



戒烟



限制或避免饮酒



保持身体活跃



保持健康的体重



管理糖尿病或
其他慢性疾病



获得充足的睡眠



保持社交活跃



照顾好自己的
心理健康



定期检查视力和听力

高危人群：

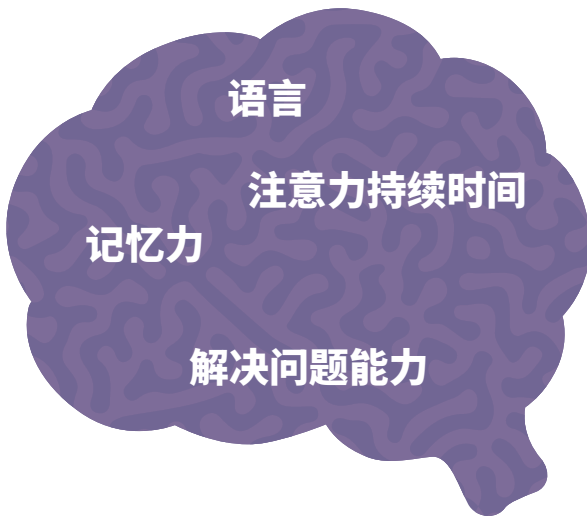
任何人都可能患上阿尔茨海默病。有些人的风险比其他人更高，例如：

- 老年人，尤其是 65 岁以上的人
- 某些少数群体，包括西班牙裔、黑人/非裔美国人和美洲印第安妇女

关于阿尔茨海默病的事实：

- 阿尔茨海默病是一种脑部疾病，其发展缓慢，并随着时间的推移而恶化。
- 阿尔茨海默病是美国第六大死亡原因。

痴呆症有很多种类型，阿尔茨海默病就是其中一种。痴呆症是指精神和身体功能逐渐持续衰退。它可以影响大脑的各种功能，例如：



微小的改变可以产生
巨大的影响。



如需了解更多信息，请咨询您的医疗服务提供者，或访问：

health.ny.gov/brainhealth



扫一扫了解
更多信息



Department
of Health

关注我们：

health.ny.gov
facebook.com/NYSDOH
x.com/HealthNYGov
threads.com/nysdoh
youtube.com/NYSDOH
@nysdoh.bsky.social

疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 资金声明
本出版物的制作得到了疾病控制和预防中心的资助，资助编号为 NU58DP007533。其内容完全由纽约州卫生厅 (New York State Department of Health) 负责，并不一定代表疾病控制和预防中心的官方观点。