

掌控您的 大腦 健康



微小的改變就能產生巨大的影響。

保持活躍並控制糖尿病、高血壓和高膽固醇等疾病，有助於保持大腦強健。
它也可以降低罹患失智症的風險。



Department
of Health

雖然無法改變衰老、遺傳和家族史，
但風險因素卻是可以控制的。這可以預防
或延緩高達 **45%** 的失智症病例。

無論您年齡多大，都可以降低風險。



戒菸



限制或避免飲酒



保持活躍的身體活動



維持健康的體重



管理糖尿病或
其他慢性疾病



獲得充足的睡眠



保持活躍的社交生活



照顧好自己的
心理健康



定期檢查視力和聽力

高危險群：

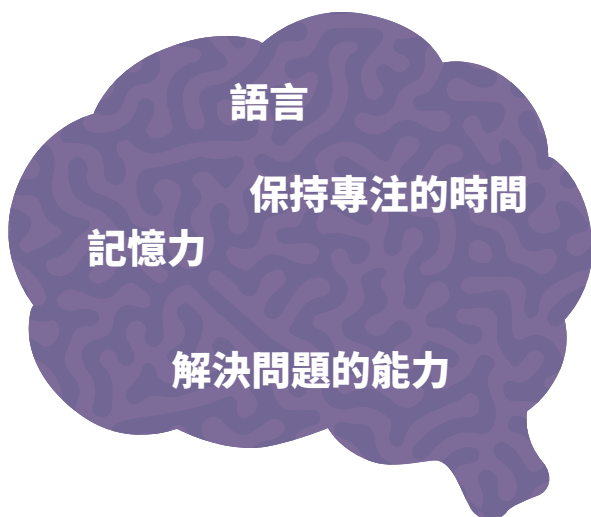
任何人都可能罹患阿茲海默症。有些人的風險比其他人更高，例如：

- 尤其是 65 歲以上的老年人
- 某些少數族裔群體，包括西班牙裔、黑人/非裔美國人和美洲印第安婦女

關於阿茲海默症的事實：

- 阿茲海默症是一種發展緩慢並隨著時間而惡化的腦部疾病。
- 阿茲海默症是美國第六大死因。

失智症有很多種類型，阿茲海默症就是其中一種。失智症是指精神和身體機能逐漸持續衰退。它可以影響大腦的各種功能，例如：



微小的改變就能產生 巨大的影響。



如需瞭解更多資訊，請諮詢您的醫療保健提供者，或瀏覽：

health.ny.gov/brainhealth



掃描以瞭解
更多資訊



Department
of Health

追蹤我們：

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

疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 資金聲明
本出版物的製作獲得疾病管制與預防中心的資助，資助編號為 NU58DP007533。其內容由紐約州衛生廳 (New York State Department of Health) 全權負責，並不一定代表疾病管制與預防中心的官方觀點。