



维护您的健康， 降低患失智症的风险

步入50岁，正是规划未来并思考如何长期保持健康的好时机。这包括保持您的大脑健康，以及降低患认知障碍症的风险。

认知障碍症可能会影响记忆力、思维能力和情绪。有些认知障碍症病例无法避免，但您知道吗？近一半的认知障碍症病例其实有机会预防或延缓发生。有很多事情您是可以做到的，而且确实能够带来真正的改变——其中有些您可能已经在做了。

降低认知障碍症风险，什么时候开始都不算太早，也不算太晚。以下是您可以去做的事情：

 保持身体活动以及均衡饮食	 定期接受视力和听力检查	 维护心脏健康并控制好糖尿病
 寻求精神健康方面的帮助	 戒烟并限制饮酒	 积极参与社交活动和 保持大脑活跃



了解如何降低患失智症的风险

扫描二维码或访问 health.gov.au/dementia，获取您的个性化认知障碍症患病风险评分，并了解更多信息。

如果您需要更多帮助，请咨询您的医生或医疗专业人员。

您可以获得支持

如果您或您认识的人出现记忆力问题或认知障碍症征兆，可拨打7天24小时服务的 National Dementia Helpline【全国认知障碍症帮助热线】**1800 100 500**，获取免费且保密的支持服务。