



維護自身健康， 降低認知障礙症風險

踏入 50 歲，是時候為未來作好規劃，並思考如何讓自己在往後日子保持更佳的健康。這包括關注腦部健康，以及降低患上認知障礙症的風險。

認知障礙症會影響記憶、思考能力及情緒。雖然部分個案無法避免，但近一半的認知障礙症個案，其實有機會預防或延緩出現。您可以採取一些實際行動來降低風險，而其中部分做法，您可能已經在實踐。

無論何時開始，降低認知障礙症風險都不會太早，也不會太遲。您可以從以下方面著手：

 保持活躍， 飲食均衡	 定期檢查 視力及聽力	 關注心臟健康， 並妥善管理糖尿病
 就精神健康 尋求協助	 戒煙及限制飲酒	 參與社交， 讓大腦保持活躍



了解如何降低認知障礙症風險

掃描二維碼或瀏覽 health.gov.au/dementia，獲取您的個人化認知障礙症風險評分，並了解更多相關資訊。

如需更多協助，請向您的醫生或醫護人員查詢。

支援服務就在身邊

如果您本人或認識的人正出現記憶問題或認知障礙症徵狀，可致電 24 小時運作的 National Dementia Helpline [全國認知障礙症支援熱線] **1800 100 500**，獲取免費及保密的支援服務。