

增加患有認知障礙症的因素（二）

2020年8月17日



1. 缺乏均衡飲食及適量運動：經常進食高熱量，多鹽多油多糖，及多肉少菜容易導致導致血管退化。人的腦部內有很多血管，如果血管退化，堵塞，甚至破壞而出血，會導致血管性認知障礙症，甚至腦中風。所以適量的運動及均衡飲食能保持血管健康，減少患有認知障礙症的風險。
2. 不良習慣：吸煙，酗酒，及吸毒均對腦部健康有嚴重及長遠的影響。經常進行這些不良習慣會導致腦神經細胞死亡，破壞腦部結構，然後演化為嚴重認知功能受損。戒掉這些不良習慣會有助減少患有認知障礙症的機會。