

失智症 延緩活化

12 項常見健康介入推薦項目綜整

推薦項目	建議對象	推薦度
 身體活動	認知正常的成年人	★★★
	輕度認知障礙的成年人	★
 戒菸	有抽菸的成年人	★★★
 營養	向認知正常和輕度認知障礙的成年人推薦地中海飲食	★
	所有成年人推薦健康、均衡的飲食(參考WHO建議)	★★★
	不建議使用維生素B和E、多不飽和脂肪酸和複合補充劑	★★★
 酒精使用障礙	認知正常和輕度認知障礙的成年人	★
 認知訓練	認知正常和輕度認知障礙的成年人	★
 體重管理	針對中年超重和/或肥胖者	★
 高血壓	向高血壓患者提供高血壓管理(參考WHO指南)	★★★
	向患有高血壓的成年人提供高血壓管理，以減少認知能力下降和/或失智症風險	★
 糖尿病	向糖尿病患者提供藥物和/或生活方式之介入管理(參考WHO指南)	★★★
	向患有糖尿病的成年人提供治療，以減少認知能力下降和/或失智症風險	★
 血脂異常	向中年人提供血脂異常管理	★
 憂鬱症	向患有憂鬱症的成年人提供抗憂鬱藥和/或社會心理介入形式的憂鬱症管理	◎
 聽力受損	向老年人提供篩檢和助聽器，以便及時識別和管理聽力損失	◎
 社交活動	向所有成年人參與社交和社會支援與生命全程的良好健康和福祉密切相關，在整個生命過程中均應支持融入社會	◎

★★★ 強推薦 ★ 有條件推薦 ◎ 證據不足，但仍然值得去做

