



14个可控的老年痴呆风险因素：

**防痴呆，有妙招：
烟酒不沾污染少，
三高严控体重好，
耳聪目明防摔倒，
勤思考来勤跑跳，
老友常聚没烦恼。**

**吸烟
过量饮酒
空气污染
高血压
糖尿病
高血脂
肥胖
听力下降
视力下降
脑外伤
缺乏运动
有限的受教育水平
社交孤立
抑郁**

