



保護您的頭部。 保護您的大腦。

跌倒、機動車輛碰撞、襲擊及運動損傷都可能導致頭部受傷。而對頭部的打擊亦可能導致大腦受傷。創傷性腦損傷 (TBI) 會損害大腦，導致影響學習及思考能力的問題。反覆的 TBI 可能會增加長期記憶喪失及思維混亂的風險。

遵循以下貼士可降低風險：

- 檢查家中是否有可能引致跌倒的危險，如地毯鬆脫、照明不佳及物品擺放雜亂。
- 騎馬、騎單車、騎摩托車或騎全地形車，以及進行身體接觸運動或滑雪時，務必戴上頭盔。
- 鍛煉肌肉，提升平衡力。
- 需要時使用助行器、手杖或輪椅。
- 定期保養車輛，務必綁好安全帶。
- 當您昏昏欲睡或在酒精、藥物或任何其他催眠物質的影響下時，切勿駕駛。
- 每年檢查一次視力，必要時配戴矯正眼鏡。
- 存放槍械時務必上鎖並卸下彈藥，彈藥與武器分開存放。
- 諮詢醫生有關藥物的副作用或藥物相互作用。

獲取更多資訊

關於創傷性腦損傷 (TBI)

- 美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) – 創傷性腦損傷及腦震盪
<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association) – 創傷性腦損傷
https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/traumatic-brain-injury
- 美國腦損傷協會 (Brain Injury Association of America)
<https://www.biausa.org/>

關於健康老齡化

- CDC 健康老齡化計畫 (CDC Aging without Injury Program)
<https://www.cdc.gov/stillgoingstrong/>
- 美國各州慢性疾病主任協會健康老齡化計畫 (National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs)
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association)
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



將阿茲海默症資訊整合到慢性疾病項目 (Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs) 計畫由美國衛生及公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 簡稱 HHS) 轄下的疾病控制及預防中心支援, 為總額達 50 萬美元的財政援助獎勵的一部分, 100% 由 CDC/HHS 提供資助。本資料內容是作者的觀點, 並不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方觀點或獲得其認可。

