

# 高血压等慢性病既伤“心”又伤“脑”



高血压、糖尿病等慢性病是导致人们患上心脏疾病的几个主要风险因素。一项最新研究发现，这些慢性病不但伤“心”，而且伤“脑”，会使人脑出现结构性变化导致痴呆症的风险升高。

研究人员近期在《欧洲心脏病学杂志》上介绍，他们分析了9772名年龄在44岁至79岁志愿者的相关数据。这些人至少接受过一次磁共振成像大脑扫描，并提供了个人基本健康情况及就医记录等。

数据分析发现，心血管疾病的风险因素中，除了高胆固醇之外，其他风险因素（包括高血压、糖尿病、肥胖症、吸烟等）都同时与痴呆症相关的脑内异常变化有关联。而且，在大脑内负责复杂思考能力的区域，这种关联体现得尤为明显。在心血管疾病的各类风险因素中，吸烟、高血压、糖尿病这三大因素最值得重视，因为这三大因素引发的大脑损伤涉及几

乎所有类型的大脑组织。专家因此建议，预防痴呆症，很重要的一点是应远离这三大风险因素。

另外，这次研究还发现，一个人身上具有的心血管疾病风险因素越多，其大脑健康状况就越差，比如大脑的萎缩更明显；心血管疾病的风险因素对大脑健康的这种关联影响，在中年阶段和老年阶段同样显著。

研究负责人、英国爱丁堡大学的西蒙·考克斯说，大脑的衰老和认知能力退化，有一些影响因素是人们无法掌控的，比如基因；而上述这些风险因素，相对来说人类还有一些掌控能力，可以戒烟并通过调节饮食、锻炼等方法控制体重和血糖水平，以保持心血管健康。

“警惕心血管疾病风险因素有种种益处，现在要再加一条——能保持你的大脑更为健康。”研究人员说。

（据新华社电）



老有所思

## 他们为什么要抱团养老

■刘念

几位老人生活在一起，买菜、养鸡、跳舞、出游……这不是老年团体的偶尔活动，而是“抱团养老”的日常景象。最近，杭州的一群“老伙伴”，以新潮的养老模式受到网友们关注。

抱团养老，原理并不深奥。两年前，一位发起人在报上发布招募信息，几位志同道合的老人就聚到了一起。在发起人自家的大房子里，老人们同吃同住，结伴娱乐；有独立房间，住得不远，相互照应方便；水电等生活费大家平摊，每人每月千余元；来去自由，别了老伙计，又添新朋友。

年迈者为啥愿意抱成团？倒不见得都是无依无靠、被动应对，也可能出于主动选择。驱动力之一就是，它有乐。老人们年纪相仿，容易有相同的经历、共同的话题、相近的爱好，更适合充当彼此的玩伴。一天到晚，大家欢欢乐乐，多好。

它有底。在自己家，儿女再多，也难免要忙工作、搞社交、带孩子，

没法儿总围着长辈转，“常回家看看”不容易做到。而以老伴老，则时间充裕、节奏合拍，身边总能有人守着，发生意外不至于孤立无援。

更重要的，它有情。老老相依，说到底，还是为了通过这些交往来交友、交心，重新搭建社交联系，从而寻找一份精神上的慰藉和寄托。

最近有一档节目，介绍了某位老艺术家的老年公寓生活。老人儿子蛮孝顺，自家房子也大，也有保姆，为啥还是选了公寓？人家说了：“养老就为生活愉快。”家里宽敞，可自己住也空荡，不如老年公寓住得舒心。况且，这里设施挺齐全，服务又专业，老人们串串门、旅旅游、搞搞文艺，有趣极了。

养老，在精神上应避免没落。抱团养老模式之所以奏效，正在于为老人重建了社会关系、激活了社会机能，从而使老年生活富有了能动性与人情味。

抱团养老，发展趋势尚待观察。这种做法是城市老人养老的一种尝试。期待更多样的、更贴心的养老模式，为老年生活提供选择。



## 有爱才有家

——孝亲养老故事

## 养老院： 一个热闹的大家庭

在养老院里，大多数老人共同的娱乐方式就是散步，当然也有比拼才艺的，比如打麻将、下象棋等。每天早晨5时许，周口市老年护理院里好些勤快的老人就起床了，有的在院子里散步，有的身体好的就围着室外健身器材锻炼。7时许，护理员就会把老人集中起来，听着音乐集体做手指操。护理院场地大、人多，一起做操很热闹。

8时许，护理员送来早餐，老人们一边看电视一边用早餐。用过早餐后，好动的老人继续出去走动，喜欢学习的就在综合活动室看书和报纸。为丰富老人的生活，院方每个月都会邀请文艺团队自愿者来院里献歌献舞，春秋两季还会组织老人乘车外出踏青采风。12时许午饭过后，老人们开始睡午觉，下午2时许起床，三三两两又坐在院内水池边的长椅上晒太阳聊天，还有在活动室下棋打牌的。年轻时候的共同经历、相同的兴趣爱好，让一些老人成了好友。养老院就是一个老年人的世界，不乏各种有趣的故事发生。

许多住进养老院的老人觉得，来到这里真是个不错的选择！

