体重增加 血糖升高 八件事增加患“老痴”风险

体重增加

虽然你可能不是故意增加体重，但如果磅秤上的读数一直在攀升，就需要小心了。英国伦敦大学学院的研究者发表在《阿尔茨海默症与老年痴呆症杂志》上的一项研究成果显示，体质指数(BMI)高的人比体重正常的人更有可能患上老年痴呆症。体质指数每增加5个单位(相当于身高1.7米的人其体重增加了13.6公斤)，患上老年痴呆症的风险就会增加约1/3。

血糖升高

未能得到很好控制的2型糖尿病长期以来就与老年痴呆症之间存在着关联，因为血糖升高会损坏所有的器官，包括大脑。然而，即使是血糖含量轻微上升也会造成问题。美国哈佛大学的研究者发表在《新英格兰医学杂志》上的一项研究成果显示，平均血糖含量为115毫克/分升(处于前期糖尿病的范围)的人患上老年痴呆症的可能性比血糖含量正常的人高出了近20%。

为了确保不悄悄进入前期糖尿病的范围，45岁以上的人每年都要做筛查；如果你超重或者有老年痴呆症的其他风险因素，做筛查的年龄还要提前。

成为“沙发土豆”

锻炼达到出汗的程度不仅能让你身体更强壮，运动还能提高脑源性神经营养因子(BNDF)的含量，这种蛋白质能防止现有的大脑细胞死亡，并有助于制造新的脑细胞。美国波士顿大学的研究者发表在《美国医学协会杂志——神经病学》上的一项研究成果显示，脑源性神经营养因子含量最高的人患上痴呆症的比例最低。

如果你不是那么爱运动，也不必为此恐慌，从现在开始锻炼还不算太晚。澳大利亚西澳大学的研究者发表在《美国医学协会杂志》上的一项研究成果显示，报告有记忆问题的50岁以上人群如果每周比对照组多行走9000步(约合6.4公里)，那么他们的记忆力和认知能力会有所改善。珀尔马特医生建议人们每天从事30分钟中高强度的锻炼(如快步走或慢跑)。

对含脂肪的食物食用量少

食用脂肪并不一定会让你变胖，它反而会对身体和大脑起到保护作用。食用高脂含量饮食的人往往对碳水化合物的食用量较少，特别是加工过的碳水化合物，这种食物会造成引起老年痴呆症的炎症。

美国梅奥诊所的医学专家在2012年发现，饮食中脂肪比例较高的人(超过每日摄入总热量的1/3)比饮食中脂肪含量不到1/4的人患上认知功能障碍的可能性要低42%。

珀尔马特医生建议人们将碳水化合物的摄入量控制在总热量的50%以下，多食用有益于心脏健康(同时也能促进大脑健康)的脂肪，包括橄榄油、亚麻籽、坚果和含有大量脂肪的鱼肉(如鲑鱼)。

缺乏维生素D

很多人没有获取到足量的这种阳光维生素，随着年龄的增长，你实际上需要更多的维生素D。70岁以下的人群对维生素D的推荐日摄入量是600国际单位，70岁以上的人群为800国际单位。

维生素D对各种身体功能的正常运行起到了重要作用，大脑健康就是其中之一。英国埃克塞特大学医学院的研究者发表在《神经病学杂志》上的一项研究成果显示，维生素D含量最低的人比维生素D含量较高的人患上老年痴呆症的风险高出了53%，严重缺乏维生素D的人这一风险会上升到125%。

喝软饮料

美国波士顿大学医学院的研究者发表在《中风杂志》上的一项研究成果显示，每天至少喝1杯含有人工甜味剂饮料的人比完全不喝软饮料的人在10年内患上阿尔茨海默病的可能性要高出近3倍。这并不意味着喝低糖饮料就没事了。波士顿大学医学院的研究者发表在《阿尔茨海默症与老年痴呆症杂志》上的另一项研究成果显示，每天喝1杯低糖饮料与大脑体积减小有关。

甜饮料(不论是含糖，还是人工甜味剂)不仅会引发损害大脑的炎症，而且还会增加人们患上老年痴呆症、心脏病和2型糖尿病的风险。

珀尔马特医生建议人们喝不含糖的冰茶、矿泉水(随便加入些新鲜水果)或凉白开水。

生活在交通拥堵环境中

居住在城市里的人群要多加小心了。加拿大多伦多大学的研究者发表在《柳叶刀》上的一项研究成果显示，居住在距离交通繁忙的道路50米以内的人患上老年痴呆症的可能性比住在距离交通拥堵环境300米远的人高出了7%。

研究者推测空气污染物会进入血液，引起炎症，对心脏和大脑造成不良影响。

保持单身

新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究者发表在《神经病学、神经外科学和精神病学杂志》上的一项研究成果显示，与已婚人士相比，终身单身的人患上老年痴呆症的可能性高出了42%；鳏夫患上此病的可能性上升了20%。研究者推测其中的一个原因是没有结婚的人更容易感到孤独和沮丧，而这些不良情绪是老年痴呆症的风险因素。

不论婚姻状况如何，你都要确保能获得足够的社会支持。多花些时间与朋友和志愿者待在一起，积极参与社区活动。这样做不仅有助于保持思维功能敏锐，还能让你感到快乐。

（据人民网）

有爱才有家
——孝亲养老故事

奶奶把1/3肝脏捐给孙子

“这次你们说了不算。”山东济南的张好磊万万没有想到，这么硬气的话能从平时柔柔弱弱的母亲杨富桂嘴里说出。46岁的杨富桂决定这次自己做主的事，是她要为孙子俊俊捐肝。

俊俊2017年8月出生，一个多月后被确诊为骨髓炎，并有先天性胆道闭锁。医生表示，肝移植是治愈俊俊的唯一途径。

去年9月，一家人的配型结果显示，只有奶奶杨富桂血型与俊俊一致。杨富桂要捐肝，遭到了儿子和儿媳的强烈反对。“一边是我妈，一边是我儿子，当时我也非常为难。”张好磊说，“后来我觉得妈妈只有一个，虽然很不舍，但孩子还可以再有……”

在犹豫不决中，俊俊的病情又拖了几个月。看着越来越痛苦的孙子，杨富桂坐不住了，“为了孩子，我可以一命换一命”。春节前，杨富桂1/3的肝脏被成功移植到孙儿体内。

恢复几年后，俊俊将像正常孩子一样生活。

（据《快乐老人报》）

爷爷走20里山路买胶缸

重庆妹子刘令也被自己的爷爷奶奶感动着——因为她不经意透露“过年想吃红薯”的心愿，74岁的爷爷徒步20多里山路，扛回20多斤重的胶缸……

刘令在重庆主城区读书。去年秋天，刘令给66岁的奶奶打电话，随口说了句过年如果能吃上奶奶亲手烤的红薯就好了。今年1月，刘令接到叔叔的电话：“你奶奶让我给你说，红薯保存得好好的哟，过年肯定吃得到。”

原来，冬天红薯无法保存，奶奶到处打听方法，后来听老乡说用胶缸能储存很长时间。刘令74岁的爷爷立刻请缨，步行10多里山路，总算如愿买到一口20多斤重的胶缸，然后扛着它又走了10多里山路回家。“我无法想象爷爷是如何扛着这么重的胶缸，走了这么远的山路……”刘令说到这里哽咽不已。她说，她既心疼又感动，特别想马上飞回爷爷奶奶身边，给他们一个拥抱。

（据《快乐老人报》）