高血压等慢性病既伤“心”又伤“脑”

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/4695.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

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。

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发