

ارتباط تنهائی با خطر سکته مغزی در سالمندان

یک پژوهش جدید نشان داد خطر سکته مغزی در سالمندانی که به طور پیوسته تنها هستند در مقایسه با کسانی که کمترین میزان انزوا را گزارش دادند، بالاتر است.

ایسنا نوشت: متخصصان دانشگاه هاروارد در این تحقیق داده‌های بیش از ۱۲ هزار بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر را بررسی و میزان تنهائی آنها را دو بار با فاصله چهار سال پیگیری کردند.

سپس سطح تنهائی آنها را با تعداد سکته‌های مغزی روی داده مقایسه و یافته‌های خود را در قالب گزارشی در مجله eClinicalMedicine منتشر کردند.

افزایش ۵۶ درصدی خطر سکته مغزی

بررسی‌ها نشان داد شرکت کنندگانی که در اولین ارزیابی «تنها» شناسایی شدند، در مقایسه با کسانی که تنها نبودند، ۲۵ درصد بیشتر احتمال داشت که دچار سکته مغزی شوند.

همچنین خطر سکته مغزی در کسانی که در هر دو ارزیابی به عنوان افرادی با «تنهائی مداوم» طبقه بندی شدند، در مقایسه با افرادی که احساس انزوای دائمی نداشتند، ۵۶ درصد بیشتر بود.

«ینی سو» از اعضای تیم تحقیق در بخش علوم اجتماعی و رفتاری دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: اکنون تنهائی بیش از هر زمانی به عنوان یک مسئله مهم بهداشت عمومی در نظر گرفته می‌شود و یافته‌های ما نشان می‌دهد که چرا چنین است.

او می‌افزاید: یافته‌های ما نشان داد که تنهائی به ویژه هنگامی که به طور مزمن تجربه شود، ممکن است نقش مهمی در بروز سکته مغزی داشته باشد که در حال حاضر یکی از علل اصلی ناتوانی طولانی‌مدت و مرگ و میر در سراسر جهان است.

در این تحقیق، افرادی که تنهائی موقتی را تجربه کرده بودند (چه در ابتدا یا در ادامه تحقیق) افزایش واضحی در خطر سکته مغزی نشان ندادند.

مرکز مشاوره
حال خوب
مشاوره تلفنی
ازدواج ، خانواده
دکتر رویا درویش پیشه
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



#دکتر_رویا_ درویش_پیشه

مقابله با اپیدمی تنهایی

ینی سو می‌گوید: ارزیابی‌های مکرر وضعیت «تنهایی» افراد ممکن است به شناسایی افرادی که به طور مزمن تنها هستند و بنابراین در معرض خطر بیشتری برای سکتة هستند، کمک کند. اگر ما نتوانیم احساس تنهایی آنها را در مقیاس کوچک و کلان برطرف کنیم، ممکن است با پیامدهای سنگین این مشکل برای سلامتی روبرو شویم.

او تاکید دارد که در این بررسی‌ها، باید به طور خاص مسئله تنهایی هدف گرفته شود که یک ادراک ذهنی است و نباید آن را با «انزوای اجتماعی» ترکیب کرد.

به گزارش یورونیوز، تنهایی مسئله‌ای است که میلیون‌ها نفر را در سراسر اروپا تحت تأثیر قرار داده است. در نظرسنجی که در سال ۲۰۲۲ میلادی انجام شد، به طور متوسط حدود ۱۳ درصد از پاسخ دهندگان اعلام کردند که «بیشتر اوقات یا همیشه» احساس تنهایی می‌کنند.

تنهایی فقط منجر به افزایش خطر سکتة مغزی نمی‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده، انزوای اجتماعی با حدود ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و ۲۹ درصد افزایش خطر [بیماری‌های قلبی](#) همراه است.

از نظر روانشناختی نیز تنهایی با نرخ بالاتر افسردگی، اضطراب و

خودکشی همراه است.