

بودن با خانواده و دوستان به سلامتی ما نیز کمک می‌کند

17 بهمن 1403

فعالیت‌های اجتماعی نه تنها برای تفریح و آرامش بلکه برای بهبود سلامت ما نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند.

به گزارش انتخاب و به نقل از هلث دی؛ یک مطالعه جدید که در مجله *Nature Human Behavior* منتشر شده است، نشان می‌دهد که نمونه‌های خون نشان می‌دهند که داشتن یک زندگی اجتماعی فعال می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

بودن با خانواده و دوستان نه تنها لذت‌بخش و آرامش‌بخش است بلکه به سلامتی ما نیز کمک می‌کند.

باربارا ساهاکیان، استاد دانشگاه کمبریج، در بیانیه‌ای اعلام کرد: “این یافته‌ها اهمیت ارتباط اجتماعی در حفظ سلامت ما را به خوبی نشان می‌دهند.”

پروتئین‌های خون مرتبط با انزوا و تنهایی

محققان در این مطالعه ۱۷۵ پروتئین خون را شناسایی کردند که به انزوای اجتماعی مرتبط بودند و همچنین ۲۶ پروتئین را شناسایی کردند که با تنهایی ارتباط دارند.

طبق گفته محققان بسیاری از این پروتئین‌ها در پاسخ به بیماری تولید می‌شوند، مانند التهاب، عفونت‌های ویروسی، واکنش‌های ایمنی و بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت.

چون شن، محقق اصلی این مطالعه و پژوهشگر پسادکتر در دپارتمان نوروساینس‌های بالینی دانشگاه کمبریج، گفت: “ما می‌دانیم که انزوا اجتماعی و تنهایی با سلامت ضعیف‌تر مرتبط هستند، اما هرگز نمی‌فهمیدیم چرا.”

او ادامه داد: “کار ما تعدادی از پروتئین‌ها را برجسته کرده است که به نظر می‌رسد نقش کلیدی در این رابطه ایفا می‌کنند، به طوری که سطوح برخی از این پروتئین‌ها به‌طور خاص به عنوان نتیجه مستقیم تنهایی افزایش می‌یابند.”

تحلیل پروتئین‌ها در نمونه‌های خون

برای این مطالعه، محققان پروتئین‌های موجود در نمونه‌های خون بیش از ۴۲,۰۰۰ نفر در سنین ۴۰ تا ۶۹ سال که به عنوان بخشی از مطالعه سلامت طولانی‌مدت UK Biobank اهدا شده بودند را تجزیه و تحلیل

کردند.

پروتئین‌های موجود در این نمونه‌ها سپس با سطوح گزارش‌شده انزوا و تنهایی خود افراد و وضعیت کلی سلامتی آنها مقایسه شد.

پروتئین‌های مرتبط با تنهایی

محققان پنج پروتئین خاص را شناسایی کردند که به‌طور مشخص در نتیجه تنهایی در سطوح بالا ظاهر می‌شوند.

یکی از این پنج پروتئین α (ADM (Adrenomedullin در تنظیم هورمون‌های مرتبط با استرس و همچنین هورمون معروف به “هورمون عشق” اکسی‌توسین نقش دارد.

سطوح بالای ADM با افزایش خطر مرگ زودهنگام، بیماری قلبی، زوال عقل و سکته مغزی مرتبط بود. محققان همچنین دریافتند که این پروتئین در اندازه برخی از مناطق مغز نقش دارد که شامل اینسولا (منطقه‌ای در مغز که برای درک محیط و حس‌های ما از دنیای اطراف اهمیت دارد) و کادیات چپ (منطقه‌ای که در پردازش‌های احساسی، پاداش و تعاملات اجتماعی نقش دارد).

پروتئین‌های دیگر و ارتباط با بیماری‌ها

پروتئین دیگری به نام ASGR1 با کلسترول بالا و افزایش خطر بیماری قلبی ارتباط دارد.

محققان در مقاله خود نوشتند: “ما کشف کردیم که هم ADM و هم ASGR1 به‌طور قوی با مجموعه‌ای از بیومارکرهای بیوشیمیایی، هماتولوژیکی و متابولیک، از جمله CRP (علامت التهاب)، کلسترول و تری‌گلیسریدها ارتباط دارند.”

پروتئین‌های شناسایی‌شده دیگر نیز نقش‌هایی در توسعه مقاومت به انسولین، سفت شدن شریان‌ها و پیشرفت سرطان دارند.

مشاوره حال خوب

ارائه خدمات مشاوره ای

مشاوره تحصیلی از ابتدایی تا دبیرستان

● برنامه ریزی درسی

● انتخاب رشته تحصیلی

● انگیزشی و اکت تحصیلی

●●●●●●●●●●

● خانواده و زوج درمانی

● ازدواج و طلاق

● کودک و نوجوان

تلفن هماهنگی:

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

اهمیت روابط اجتماعی در حفظ سلامت

جانفنگ فنگ، محقق ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه وارویک، در بیانیه‌ای گفت: “پروتئین‌هایی که شناسایی کرده‌ایم به ما سرنخ‌هایی از زیست‌شناسی مربوط به سلامت ضعیف در افرادی که از نظر اجتماعی ایزوله یا تنها هستند، می‌دهند، و به این ترتیب اهمیت روابط اجتماعی را در حفظ سلامت ما نشان می‌دهند.”

نتیجه‌گیری

این مطالعه نشان می‌دهد که انزوا اجتماعی و تنهایی نه تنها بر سلامت روان بلکه بر سلامت جسمی نیز تأثیر دارند. پروتئین‌های خون شناسایی شده در این تحقیق ممکن است بتوانند در آینده به عنوان شاخص‌هایی برای تشخیص و پیشگیری از بیماری‌ها در افراد با وضعیت اجتماعی ایزوله یا تنها به کار روند. روابط اجتماعی و حفظ ارتباطات نزدیک با دیگران به نظر می‌رسد که بخش اساسی در حفظ سلامت جسم و روان انسان‌ها است.