

تنهایی چطور باعث سکته مغزی می‌شود؟

27 تیر 1403

رئیس انجمن سکته مغزی ایران می‌گوید: اگر قرار بود تنهایی، اضطراب و افسردگی روی مغز اثر بگذارد، نسل مردم تهران مدت‌ها قبل منقرض شده بود.

یک پژوهش جدید نشان داده که خطر بروز سکته مغزی در افرادی که همیشه تنها هستند، در مقایسه با کسانی که موقعیتی و موقت تنها می‌مانند، حدود ۵۶ درصد بالاتر است!

پژوهشگران دانشگاه هاروارد در این تحقیق، داده‌های ۱۲ هزار بزرگسال بالای ۵۰ سال را بررسی و میزان تنهایی آنها را ۲ بار و با فاصله ۴ سال پیگیری کردند. نتایج نشان داد افرادی که در اولین ارزیابی احساس تنهایی خود را گزارش کردند، در مقایسه با بقیه، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی بودند. همچنین شرکت‌کنندگانی که در هر دو ارزیابی، احساس تنهایی شدیدی را گزارش کردند، ۵۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه قرار داشتند.

پژوهشگران معتقدند افرادی که هر از گاهی احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، در معرض خطر سکته مغزی نیستند و این نشان می‌دهد تأثیر منفی احساس تنهایی در طولانی‌مدت مشخص می‌شود. اما تنهایی و تنها زندگی کردن چه ارتباطی با سکته مغزی دارد و چطور می‌تواند منجر به این عارضه خطرناک شود؟

تنهایی چه ربطی به سکته مغزی دارد؟

دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب، نورولوژیست و رئیس انجمن سکته مغزی ایران در این باره به همشهری‌آنلاین می‌گوید: مغز، یک دستگاه بسیار پیچیده است که عوامل محیطی مثل تنهایی، افسردگی، استرس و اضطراب به طور مستقیم کوچک‌ترین اثری روی عملکرد آن ندارند. اگر قرار بود اضطراب و افسردگی روی مغز اثر بگذارد، نسل مردم تهران مدت‌ها قبل منقرض شده بود. حتی خونی هم که به مغز می‌رسد، مواد سمی همراه آن از طریق خون به راحتی به مغز نمی‌رسد.

این نورولوژیست ادامه می‌دهد: اما این که گفته می‌شود تنهایی مزمن یا طولانی‌مدت با بروز سکته مغزی و مرگ و میر ناشی از آنان ارتباط دارد و کسانی که تنها زندگی می‌کنند، هم بروز سکته مغزی و هم مرگ و میر ناشی از آن در آنها خیلی بیشتر است، کاملاً درست است. دلیلش هم بیشتر ناشی از عوامل فیزیولوژیکی است.

زمانی این موضوع را روشن‌تر می‌کند و می‌گوید: افرادی که به هر دلیلی همیشه تنها زندگی می‌کنند، آن طور که باید و شاید خودمراقبتی ندارند. درحالی‌که برای در امان ماندن از سکته مغزی، فرد باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشد، فعالیت بدنی مرتب داشته باشد، داروهای روتین خود را به طور منظم مصرف کند، قند خون خود را همیشه کنترل کند، اما افرادی که تنها زندگی می‌کنند - به خصوص افراد

مسن – معمولاً دست از این مراقبت‌ها می‌کشند یا خودمراقبتی ضعیفی دارند و همین می‌تواند مقدمه‌ای برای بروز سکته مغزی باشد.

عدم خودمراقبتی چطور باعث سکته می‌شود؟

این متخصص مغز و اعصاب در پاسخ به این سؤال که خودمراقبتی ضعیف چگونه می‌تواند عامل بروز سکته مغزی شود، توضیح می‌دهد: درواقع رفتارهایی مثل مصرف نامنظم دارو، دیابت، چاقی، اضافه وزن، فشار خون، مصرف سیگار و قلیان و کاهش فعالیت فیزیکی، همگی ریسک‌فاکتورهای سکته مغزی هستند و از همه اینها مهم‌تر، فشار خون است. فرد سالمند تنهایی که فشار خون بالا دارد اما داروهای خود را مرتب نمی‌خورد، قند خون خود را کنترل نمی‌کند، فشار خون خود را مرتب چک نمی‌کند، قابل پیش‌بینی است که درگیر سکته مغزی شود. اصلاً مهم‌ترین علت قابل پیش‌بینی برای بروز سکته مغزی، فشار خون است.



خودمراقبتی یعنی چه؟

رئیس انجمن سکته مغزی ایران می‌گوید: خودمراقبتی فقط به معنی مصرف مرتب دارو نیست؛ ارتباط و معاشرت با دیگران هم مغز را فعال نگه می‌دارد و خیلی از موارد ضروری را به او یادآوری می‌کند. طبیعتاً فردی که از معاشرت و ارتباط محروم است، فعالیت مغزش افت پیدا می‌کند که خود خطری برای وقوع سکته مغزی است.

زمانی می‌گوید: درضمن در سنین سکته مغزی به احتمال خیلی زیاد، درجاتی از آلزایمر و سایر دمانس‌ها و همچنین افسردگی بروز پیدا می‌کند که خود این می‌تواند باعث بی تفاوتی فرد دربرابر درمان می‌شود. افسردگی می‌تواند میل انسان به دارو و درمان و خودمراقبتی را از بین ببرد. بروز سکته مغزی در چنین

افرادی قابل پیش‌بینی است و غیر از این نمی‌تواند باشد.

به گفته این نورولوژیست، فرد تنها در موقع سلامتی هم از خودش مراقبت نمی‌کرد. حالا که تنها زندگی می‌کند، سوءتغذیه، عفونت‌های مختلف، افسردگی و سایر بیماری‌ها را پیدا می‌کند و اینها به طور غیر مستقیم با بروز سکته مغزی ارتباط دارند. کسی که افسردگی دارد یا مثلاً مبتلا به فشار خون بالا است اما داروهای خود را مرتب مصرف نمی‌کند و فشار خون خود را مرتب چک نمی‌کند، سکته مغزی بیخ گوش او است.

همشهری آنالین – پروانه بندپی