05/08/2022

Αυξημένος κίνδυνος εμφράγματος ή εγκεφαλικού σε κοινωνικά απομονωμένους και μοναχικούς

/ Επικαιρότητα

Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά σχετίζονται με 29% αυξημένο κίνδυνο θανατηφόρου εμφράγματος και 32% αυξημένο κίνδυνο θανατηφόρου εγκεφαλικού, σύμφωνα με Αμερικανούς επιστήμονες.

Η σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Journal of the American Heart Association» λαμβάνει υπόψη της όλα τα τελευταία δεδομένα πάνω στο ζήτημα, το οποίο, όπως επισημαίνεται, είναι αρκετά σημαντικό από άποψη δημόσιας υγείας, δεδομένης της ολοένα αυξανόμενης απομόνωσης πολλών ανθρώπων.

Ο κίνδυνος κοινωνικής απομόνωσης αυξάνει με την ηλικία και εξαρτάται από παράγοντες όπως η χηρεία και η σύνταξη. Εκτιμάται ότι στις ανεπτυγμένες χώρες, όπως οι ΗΠΑ, σχεδόν το ένα τέταρτο των ατόμων άνω των 65 ετών είναι κοινωνικά απομονωμένοι, ενώ η μοναξιά είναι ακόμη μεγαλύτερη (22% έως 47%).

Οι επιστήμονες τονίζουν ότι τόσο η κοινωνική απομόνωση όσο και η μοναξιά δεν αφορούν μόνο τους ηλικιωμένους, αλλά και τους νεότερους ενήλικες. Η λεγόμενη «Γενιά Z» (όσοι σήμερα είναι 18 έως 22 ετών) θεωρείται ως η πιο μοναχική γενιά

στην ιστορία, κάτι που, μεταξύ άλλων, αποδίδεται στην εκτεταμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που έχει οδηγήσει σε λιγότερες ουσιαστικές διαπροσωπικές επαφές. Η πανδημία Covid-19 έπαιξε, επίσης, ρόλο εν προκειμένω.

Μολονότι η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά σχετίζονται, δεν είναι το ίδιο πράγμα. Η κοινωνική απομόνωση ορίζεται ως η αντικειμενική σπανιότητα επαφών πρόσωπο με πρόσωπο και κοινωνικών σχέσεων στο πλαίσιο της οικογένειας, της φιλίας ή γενικότερα της κοινότητας. Η μοναξιά είναι το υποκειμενικό αίσθημα ότι κάποιος νιώθει μόνος (ακόμη και αν γύρω του βρίσκονται άλλοι) ή ότι έχει λιγότερη σύνδεση με άλλους ανθρώπους από ό,τι επιθυμεί. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να περνούν μία σχετικά απομονωμένη ζωή, αλλά να μη νιώθουν μόνοι, ενώ αντίστροφα άλλοι μπορεί να έχουν πολλές κοινωνικές επαφές, αλλά να βιώνουν μοναξιά, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Οι ερευνητές υπογραμμίζουν ότι:

– Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά είναι συχνοί αλλά παραγνωρισμένοι παράγοντες κινδύνου για την καρδιαγγειακή και την εγκεφαλική υγεία.

– Η έλλειψη κοινωνικής διασύνδεσης σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από όλες τις αιτίες, ιδίως στους άνδρες.

– Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση σχετίζονται με αυξημένους δείκτες χρόνιας φλεγμονής στο σώμα και με συχνότερα συμπτώματα χρόνιου στρες.

– Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση, αλλά και η τελευταία μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα κατάθλιψης.

– Η κοινωνική απομόνωση κατά την παιδική ηλικία σχετίζεται με αυξημένους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου μετά την ενηλικίωση, όπως παχυσαρκία, υπέρταση και αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

– Τόσο η κοινωνική απομόνωση όσο και η μοναξιά σχετίζονται με χειρότερη πρόγνωση για όσους έχουν διαγνωσμένη στεφανιαία νόσο ή ιστορικό εγκεφαλικού.

– Οι καρδιοπαθείς που είναι κοινωνικά απομονωμένοι έχουν γενικότερα διπλάσιο έως τριπλάσιο κίνδυνο θανάτου. Οι κοινωνικά απομονωμένοι ενήλικες με λιγότερες από τρεις κοινωνικές επαφές τον μήνα έχουν 40% αυξημένη πιθανότητα νέου εγκεφαλικού ή εμφράγματος.

– Η πενταετής επιβίωση είναι λιγότερο συχνή (60%) στους ασθενείς με κοινωνική απομόνωση, σε σύγκριση με όσους έχουν περισσότερες κοινωνικές επαφές και δεν έχουν κατάθλιψη (σχεδόν 80%).

– Οι άνθρωποι με κοινωνική απομόνωση ή/και μοναξιά κάνουν σπανιότερα ωφέλιμες δραστηριότητες για την υγεία του εγκεφάλου και της καρδιάς τους, όπως σωματική δραστηριότητα/άσκηση, κατανάλωση φρούτων-λαχανικών, αποφυγή καπνίσματος κ.ά.

– Μερικές ομάδες του πληθυσμού είναι πιο ευάλωτες στην κοινωνική απομόνωση και στη μοναξιά, όπως τα παιδιά, οι φυλετικές και εθνικές μειονότητες, τα Άτομα με Αναπηρία, όσοι ζουν στην ύπαιθρο και σε υποβαθμισμένες περιοχές, οι ψηφιακά αναλφάβητοι και εκείνοι χωρίς πρόσβαση στο διαδίκτυο, οι μετανάστες, οι φυλακισμένοι κ.ά.

Πηγή: ΑΠΕ/ΜΠΕ