



## از دست دادن عزیزان، پیری را تسریع می‌کند

یک مطالعه جدید ارتباط میان غم و اندوه و پیری بیولوژیکی را نشان داده است.

یک مطالعه جدید ارتباط میان غم و اندوه و پیری بیولوژیکی را نشان داده است.

به گزارش ایسنا، از دست دادن یکی از عزیزان بدون شک یک تجربه ویرانگر است و غم ناشی از غیبت آنها می‌تواند برای مدت طولانی ادامه داشته باشد. اکنون یک مطالعه جدید ارتباط بین غم و اندوه و پیری بیولوژیکی را نشان داده است.

این مطالعه توسط دانشکده بهداشت عمومی میلمن دانشگاه کلمبیا و محققان مرکز پیری باتلر کلمبیا انجام شده است.

آنها دریافتند افرادی که والدین، همسر، خواهر و برادر یا فرزند خود را از دست داده اند، نسبت به افرادی که این تجربه را نداشته اند، علائم پیری بیولوژیکی تسریع شده را از خود نشان می‌دهند.

پروفسور آلیسون آیلو متخصص سلامت در اپیدمیولوژی و نویسنده اصلی این مطالعه گفت: مطالعه ما ارتباطی قوی بین از دست دادن عزیزان در طول زندگی از کودکی تا بزرگسالی و پیری بیولوژیکی سریع تر را نشان می‌دهد.

نشانگرهای دی ان ای

با افزایش سن، سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های ما کارایی کمتری پیدا می‌کنند و شانس ابتلا به بیماری‌های مزمن افزایش می‌یابد. پیری بیولوژیکی با استفاده از نشانگرهای دی ان ای به نام «ساعت اپی ژنتیک» تعیین می‌شود. این ساعت‌ها نشان می‌دهند که بدن ما با چه سرعتی در سطح سلولی در حال پیر شدن است.

آیلو گفت که تحقیقات کمی در مورد اینکه از دست دادن عزیزان چگونه بر مراحل مختلف زندگی و نشانگرهای دی ان ای تأثیر می‌گذارد، به ویژه در ایالات متحده انجام شده است.

این مطالعه هزاران نفر را از نوجوانی تا بزرگسالی مورد بررسی قرار داد تا تأثیر از دست دادن عزیزان بر سن بیولوژیکی را بررسی کند. داده‌ها از مطالعه طولی ملی سلامت نوجوانان تا بزرگسالی که از سال ۱۹۹۴ آغاز شده به دست آمده است.

کسانی که فقدان عزیزانشان را تجربه کرده بودند، به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه آنهایی که در دوران کودکی یا نوجوانی (تا سن ۱۸ سالگی) دچار فقدان شده بودند و گروه دیگر آنهایی که در بزرگسالی (سنین ۱۹ تا ۴۳ سالگی) عزیز را از دست داده بودند.

این مطالعه همچنین کسانی را که چند تن از عزیزانشان را در طول زندگی از دست داده بودند، ارزیابی کرد.

این مطالعه نشان داد که اثرات از دست دادن یک عزیز روی پیری می‌تواند قبل از میانسالی ظاهر شود و همچنین می‌تواند به نابرابری‌های سلامتی بین گروه‌های نژادی و قومی کمک کند.

تأثیر شدید بر جوانان

سن بیولوژیکی با بررسی الگوهای متیلاسیون دی ان ای در نمونه‌های خون با استفاده از ساعت‌های اپی ژنتیک تعیین شد.

این مطالعه نشان داد که هرچه فقدان‌ها بیشتر باشد، پیری بیولوژیکی سریع‌تر اتفاق می‌افتد. این تأثیر زمانی که دو یا چند ضایعه در بزرگسالی رخ داده باشد، بیشتر آشکار می‌شود.

ارتباط بین از دست دادن عزیزان و مشکلات سلامتی در طول زندگی به وضوح دیده می‌شود، اما افراد در برخی از مراحل زندگی ممکن است در برابر خطرات سلامتی مرتبط با از دست دادن عزیزان آسیب پذیرتر باشند.

مرگ والدین یا خواهر و برادر در سنین پایین می تواند بسیار آسیب زا باشد و ممکن است منجر به چالش های سلامت روان، مشکلات شناختی و افزایش خطرات بیماری قلبی و مرگ و میر زودرس شود. علاوه بر این، این اثرات سلامتی ممکن است تا مدت ها پس از تجربه فقدان باقی بمانند یا ظاهر شوند.

محققان تاکید می کنند که در حالی که از دست دادن عزیزان می تواند پیامدهای سلامتی طولانی مدت بدون توجه به سن داشته باشد، تأثیر آن اغلب در طول سال های رشد و شکل گیری مانند کودکی و نوجوانی شدیدتر است.

آیلو می گوید: ما هنوز به طور کامل نمی دانیم که فقدان عزیزان چگونه منجر به تضعیف سلامتی و مرگ و میر بیشتر می شود، اما پیری بیولوژیکی ممکن است یکی از مکانیسم های پیشنهادی در مطالعه ما باشد.

وی افزود: تحقیقات آینده باید بر یافتن راه هایی برای کاهش تلفات نامتناسب در میان گروه های آسیب پذیر متمرکز شود. برای کسانی که از دست دادن عزیزی را تجربه می کنند، فراهم کردن منابع برای مقابله و رسیدگی به آسیب آن ضروری است.

کارشناسان با شناخت تأثیر غم و اندوه بر سلامت جسمی و روانی ما می توانند استراتژی هایی را برای کاهش اثرات آن و ارتقای رفاه ایجاد کنند.

این یافته ها در مجله JAMA Network Open منتشر شده است.