

Ensomhed skader hjertet

Risikoen for at dø er fordoblet, hvis du er hjertesyg og føler dig ensom, lyder de opsigtsvækkende resultater i nyt dansk studie fra Rigshospitalet, der går verden rundt.



Forskere fra Rigshospitalet har for første gang undersøgt helbreds-konsekvenserne af ensomhed blandt patienter med forskellige former for hjertesygdom, og der tegner sig et klart billede af, at det kan have alvorlige konsekvenser.

– Ensomhed er mere udbredt i dag end nogensinde før, og flere og flere mennesker bor alene. Det bør sundhedsprofessionelle tage hensyn til, når de vurderer patienternes risiko, siger Anne Vinggaard Christensen, der er førsteforfatter til studiet og ph.d.-studerende i Hjertecentret.

Resultater fra 13.463 hjertepatienter

Tidligere forskning har vist, at der er en sammenhæng mellem ensomhed og social isolation og hjerte-kar-sygdom. Det nye studie slår nu fast, at det kan være skadeligt, og at det, at føle sig ensom, også indebærer en højere risiko for et dårligt helbred end at bo alene:

– Resultaterne fra de 13.463 danske patienter med iskæmisk hjertesygdom, arytmie, hjertesvigt og hjerteklapsygdom, vi har inkluderet i studiet, viser tydeligt, at risikoen for et dårligere helbred er stærkt forbundet med ensomhed, siger Anne Vinggaard Christensen og fortsætter:

– Ensomhed er en stærk prædikator for død, dårligt mentalt helbred og lavere livskvalitet blandt hjertepatienter og en meget stærkere prædikator end at bo alene, både blandt mænd og kvinder, konkluderer Anne Vinggaard Christensen i studiet, der forventes at blive publiceret senere på sommeren.

Forskningsresultaterne blev for nylig præsenteret på den internationale sygeplejekongres EuroHeartCare 2018 i Dublin, hvor Anne Vinggaard Christensen kunne løfte sløret for, at et dårligt socialt netværk blandt de hjertesygge er associeret med et dårligere helbred. Og siden har den nedslående nyhed gået verden rundt.

Et spørgsmål om ensomhed

I studiet blev data fra nationale registre koblet med data fra DenHeart-studiet, hvor alle patienter udskrevet fra et af de fem danske hjertecentre mellem april 2013 og april 2014 blev bedt om at besvare et spørgeskema om deres fysiske og mentale helbred, livsstilsfaktorer som for eksempel rygning og socialt netværk. Socialt netværk blev målt ved hjælp af registerinformation om, hvorvidt patienterne bor sammen med nogen, og et spørgsmål fra spørgeskemaet:

”Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du har mest lyst til at være sammen med andre?”

– Studiet viser, at svar på ét enkelt spørgsmål om ensomhed indeholder vigtig sundhedsmæssig information, og at der er forskel på patienters oplevelser. De kan bo alene og ikke føle sig ensomme, mens andre føler sig ensomme, selvom de bor sammen med nogen, forklarer Anne Vinggaard Christensen.

Ensomhed var associeret med et dårligere helbred blandt alle patienter uanset deres type af hjertesygdom, og selv efter der er taget højde for alder, uddannelsesniveaue, andre sygdomme, BMI, rygning, alkoholindtag, og om man tager sin medicin. Ensomhed var associeret med en fordoblet risiko for død blandt både mænd og kvinder. Både mænd og kvinder, der føler sig ensomme, havde ligeledes en 2-3 gange større risiko for at rapportere symptomer på angst og depression, og de havde signifikant dårligere livskvalitet sammenlignet med dem, som ikke føler sig ensomme.

Rigshospitalet har taget initiativ til et nyt projekt, HeartBuddy, som skal styrke hjertepatienters sociale netværk og gøre dem mere robuste i forhold til livsstilsændring og håndtering af livet med hjertesygdom.

Rigshospitalet / 18. juni 2018