

Einsamkeit und soziale Isolation beeinträchtigen die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Datum: 20.11.2018

Original Titel:

Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women

MedWiss - Menschen, die sich einsam fühlen oder wenige soziale Kontakte pflegen - also sozial isoliert leben - haben ein höheres Risiko für einen ersten Herzinfarkt oder Schlaganfall. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende Studie. Dieser Zusammenhang konnte dadurch erklärt werden, dass einsame und sozial isolierte Menschen häufiger von den klassischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen waren. Unabhängig davon erhöhte eine soziale Isolation das Sterberisiko von Patienten, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hatten.

Viele Menschen leben sozial isoliert. Das bedeutet, dass sie nur wenig soziale Kontakte zu anderen Menschen haben. Dies ist ein objektives Maß und bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Personen diesen Zustand als Mangel empfindet. Anders ist es bei der Einsamkeit. Einsame Menschen empfinden ihre sozialen Kontakte als unzureichend und leiden darunter. Bei der Einsamkeit handelt es sich um ein subjektives Empfinden, welches unabhängig davon sein kann, wie viele soziale Kontakte die Person, die sich einsam fühlt, tatsächlich hat, also unabhängig davon, ob die Person objektiv als sozial isoliert gilt oder nicht. Die Einsamkeit kann nicht nur für die Psyche sehr belastend sein, sondern kann sich auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. Gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt die Psyche eine große Rolle. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit ein erhöhtes Sterberisiko haben, wenn sie zusätzlich an Depressionen erkrankten ([Studie von May und Kollegen](#), 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *European heart journal. Quality of care & clinical outcomes* veröffentlicht). Doch wie sieht es mit der Einsamkeit und der sozialen Isolation aus? Wie wirken sich diese Umstände auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus?

Forscher werteten Daten von mehr als 450000 Personen aus

Wissenschaftler aus Finnland, Schweden und England untersuchten nun gemeinsam, wie sich soziale Isolation und das Empfinden von Einsamkeit auf das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, auswirkt, wenn die Person zuvor noch nie von diesen dramatischen Ereignissen betroffen war. Des Weiteren gingen sie der Frage nach, wie sich die Einsamkeit und die soziale Isolation auf das Sterberisiko von Patienten auswirkt, die in der Vergangenheit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hatten. Zu diesen Zwecken sammelten die Wissenschaftler Daten von 479054 Personen. Alle Teilnehmer wurden gefragt, ob sie sich einsam fühlten und wie zahlreich ihre sozialen Kontakte waren.

Einsame und sozial isolierte Menschen hatten ein höheres Risiko für einen ersten Herzinfarkt oder Schlaganfall

Innerhalb von 7,1 Jahren erlitten 5731 Personen zum ersten Mal einen Herzinfarkt und 3471 Personen zum ersten Mal einen Schlaganfall. Interessant war, dass einsame Menschen ein höheres Risiko sowohl für einen Herzinfarkt (49 % höheres Risiko) als auch für einen Schlaganfall (36 % höheres Risiko) hatten. Wurden die Patientendaten so angeglichen, dass sie in möglichst vielen klassischen Risikofaktoren übereinstimmten, war das erhöhte Risiko der einsamen Studienteilnehmer verschwunden. Somit konnte das erhöhte Risiko der einsamen Personen größtenteils darauf zurückgeführt werden, dass diese häufiger typische Herz-Kreislauf-Risikofaktoren aufwiesen als Patienten, die sich nicht einsam fühlten. Die Einsamkeit an sich schien somit nicht das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erhöhen.

Das gleiche war auch bei der sozialen Isolation der Fall. Auch hier erhöhte sich das Risiko für einen ersten Herzinfarkt (43 % höheres Risiko) und einen ersten Schlaganfall (39 % höheres Risiko), wenn die Person sozial isoliert lebte. Doch auch hier war dies nur dann der Fall, wenn die klassischen Risikofaktoren nicht berücksichtigt wurden.

Soziale Isolation, nicht aber Einsamkeit erhöhte das Sterberisiko nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall

Patienten, die sich einsam fühlten, hatten nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt kein höheres Sterberisiko. Anders war das bei Patienten, die sozial isoliert lebten. Bei diesen Patienten war das Sterberisiko nach einem Herzinfarkt um 25 % und nach einem Schlaganfall um 32 % erhöht im Vergleich zu Patienten, die über viele soziale Kontakte verfügten. Diese Ergebnisse kamen zustande, nachdem auch die klassischen Risikofaktoren berücksichtigt wurden.

Menschen, die sozial isoliert lebten oder sich einsam fühlten, hatten somit ein erhöhtes Risiko erstmals einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Dieses erhöhte Risiko konnte auf klassische Risikofaktoren, von denen sozial isolierte und einsame Menschen häufiger betroffen waren, zurückgeführt werden. Doch auch auf das Sterberisiko von Patienten, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hatten, wirkte sich eine soziale Isolation negativ aus. Menschen, die wenige soziale Kontakte haben oder sich einsam fühlen, scheinen somit ein größeres Herz-Kreislauf-Risiko zu haben. Daher ist es wichtig, dass diese Menschen gezielt Unterstützung erhalten und dass bei ihnen verstärkt auf die klassischen Risikofaktoren geachtet wird.

Referenzen:

Hakulinen C, Pulkki-Råback L, Virtanen M, Jokela M, Kivimäki M, Elovainio M. Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. *Heart*. 2018 Mar 27. pii: heartjnl-2017-312663. doi: 10.1136/heartjnl-2017-312663. [Epub ahead of print]