

RECENZÍÓK

Cikkismertetés: Társadalmi kapcsolatok és halandóság összefüggései

Article review: Social connections and mortality

Ismertető: [Devosa Iván](#)

Doi: [10.58701/mej.18238](https://doi.org/10.58701/mej.18238)

Ismertetett cikk: Foster, H. M. E., Gill, J. M. R., Mair, F. S. et al. (2023). Social connection and mortality in UK Biobank: a prospective cohort analysis. *BMC Med* 21, 384. <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03055-7>

Kulcsszavak: népegészségügy; társadalmi kapcsolat; társadalmi elszigeteltség; magány; az egészség társadalmi meghatározói

Keywords: public health; social connection; social isolation; loneliness; social determinants of health

ELŐZMÉNYEK

A társas kapcsolatok különböző elemei összefüggésbe hozhatók a halálozással, azonban kevés kutatás vizsgálta ezek önálló és együttes hatásait egyetlen adatbázisban. Ez a tanulmány célul tűzte ki a társas kapcsolatok funkcionális és strukturális elemei közötti önálló és együttes összefüggések feltárását a halálozással kapcsolatban.

MÓDSZERTAN

A kutatás a UK Biobank kohorsz 458 146 résztvevőjének adatait elemezte, amelyeket halálozási nyilvántartásokkal kapcsoltak össze. A társas kapcsolatokat két funkcionális (bizalmas beszélgetések gyakorisága és a gyakori magányérzet), valamint három strukturális (barátok/család látogatásainak gyakorisága, heti csoportos tevékenységek és egyedül élés) komponens alapján mérték. Az összefüggéseket Cox arányos veszélymodellekkel vizsgálták az összes okból bekövetkező halálozás és a

szív- és érrendszeri betegségek (CVD) miatti halálozás esetében.

EREDMÉNYEK

Az átlagosan 12,6 éves (IQR 11,9–13,3) követési idő alatt 33 135 (7,2%) résztvevő hunyt el, ebből 5 112-en (1,1%) CVD miatt. Az összes társas kapcsolatot mérő tényező önállóan összefüggést mutatott mind az összes okból bekövetkező halálozással, mind a CVD miatti halálozással. A barátok/család látogatásainak gyakorisága havi egy alkalomnál kevesebb esetben nagyobb halálozási kockázattal járt, ami küszöbértékhatásra utal. Interakciókat figyeltek meg az egyedül élés és a barátok/család látogatásai, valamint az egyedül élés és a heti csoportos tevékenységek között. Például a napi látogatásokkal, de egyedül élők esetében nagyobb halálozási kockázatot figyeltek meg, mint azoknál, akiket naponta látogattak, de nem éltek egyedül. A legnagyobb halálozási kockázatot azoknál találták, akiket soha nem látogattak meg és

egyedül éltek, függetlenül attól, hogy más társas kapcsolati tényezők jelen voltak-e.

Amikor az összes mérőszámot funkcionális és strukturális elemekként kombinálták, interakciót találtak a két típus között. Azoknál, akik mindkét elem alapján izoláltak minősültek, nagyobb CVD-halálozási kockázatot tapasztaltak, mint ha csak az egyik elem alapján lettek volna izoláltak (funkcionális izoláció; strukturális izoláció).

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány eredményei szerint: (1) a barátok és család látogatásai esetében küszöbértékhatás figyelhető meg, (2) az egyedül élő és további strukturális izolációs tényezőkkel rendelkező személyek nagy kockázatú csoportot képviselnek, (3) bizonyos típusú társas kapcsolatok kedvező hatásai csökkenhetnek vagy hiányozhatnak, ha más típusú kapcsolatok nincsenek jelen, és (4) a társas kapcsolatok funkcionális és strukturális elemeinek együttes figyelembevétele segíthet azonosítani a leginkább izolált embereket a társadalomban.

AJÁNLÁS

A társas kapcsolatok hiánya és a társadalmi izoláció jelentős egészségügyi kockázatot jelent hazánkban is, amely növeli mind az általános, mind a szív- és érrendszeri halálozás valószínűségét. A kutatás eredményei alapján az alábbiakat érdemes megfontolni a magyar szakembereknek a társadalmi izoláció kezelésére és a társas kapcsolatok erősítésére. Szerencsére ebből már jó néhányra találhatunk működő példát.

- Szociális programok támogatása és kiterjesztése: támogassák a közösségi eseményeket, csoportos tevékenységeket és helyi programokat, amelyek elősegítik a társas kapcsolatok kialakulását és fenntartását, különösen az idősebb korosztály és az egyedül élők számára.
- Barátok és család szerepének hangsúlyozása: közösségi kampányokkal hívják fel a figyelmet a barátokkal és családtagokkal való rendszeres találkozások fontosságára, különösen az idősek és a magányos emberek körében.
- Mentális egészség támogatása: biztosítsanak könnyen hozzáférhető mentális egészségügyi szolgáltatásokat, amelyek segítenek a magány érzésének kezelésében, és támogatják a társadalmi kapcsolatok helyreállítását.
- Társadalmi izoláció megelőzése egyedül élők körében: hozzanak létre speciális programokat az egyedül élők számára, amelyek célzottan kezelik az elszigeteltség kockázatát, például szomszédsági látogatások, mentorrendszerek vagy közösségi önkéntes hálózatok segítségével.
- Interakciós pontok létrehozása a közösségi terekben: fejlesszék a közösségi infrastruktúrát, például parkokat, közösségi központokat és egyéb találkozási helyeket, amelyek ösztönzik az embereket a társas érintkezésre.
- Társadalmi izolációval kapcsolatos oktatás: oktatási programokkal növeljék a lakosság és az egészségügyi szakemberek tudatosságát a társas kapcsolatok egészségre gyakorolt hatásairól, valamint a társadalmi izoláció kockázatairól.
- Együttműködés helyi és országos szinten: az önkormányzatok, civil szervezetek és egészségügyi szolgáltatók együttműködésével indítsanak programokat, amelyek célja a társadalmi izoláció csökkentése.

- Társas kapcsolatok mérésének integrálása az egészségügyi ellátásba: az egészségügyi szűrővizsgálatok és konzultációk során rendszeresen mérjék fel a társas kapcsolatok állapotát, és szükség esetén nyújtsanak támogatást a kapcsolatok megerősítésére.
- Célzott támogatás a magas kockázatú csoportoknak: kiemelt figyelmet fordítsanak a leginkább veszélyeztetett csoportokra, például az idős, egyedül élő vagy társadalmilag elszigetelt emberekre, akiket külön programokkal és kezdeményezésekkel lehetne támogatni.
- További kutatások támogatása: finanszírozzák és támogassák a társadalmi izoláció és a társas kapcsolatok egészségügyi hatásaival kapcsolatos további kutatásokat, hogy jobban megértsék az okokat és hatékonyabb beavatkozásokat dolgozhassanak ki.

HIVATKOZÁSOK

Foster, H. M. E., Gill, J. M. R., Mair, F. S. et al. (2023). Social connection and mortality in UK Biobank: a prospective cohort analysis. *BMC Med* 21, 384. <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03055-7>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván
Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, Budapest
ivan@devosa.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 01. 15.
Elfogadva: 2025. 04. 18.
Megjelentetve: 2025. 05. 26.

Copyright © 2025 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenszszerződés alapján.