

---

# 孤独的路上你并不“孤独”

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17594.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

孤独的路上你并不“孤独”。



图片来源：Unsplash

孤独是一种病。

人类在有意义的社会关系中成长。当一个人所期望的社会关系水平与自己的实际社会关系水平之间存在差异时，就会产生孤独。

孤独对个人和社会有哪些影响？不同地区和年龄的人患孤独病的情况如何？将孤独作为一个公共

---

健康问题，还需要做哪些工作？一项近日发表于《英国医学杂志》的研究成果回答了这些问题。

## 何为孤独

孤独是一种消极的主观体验，与社会关系的质量高低密切相关。短暂的孤独感是一种常见的经历，但长期或严重的孤独感会对健康和幸福构成威胁。越来越多的证据表明，孤独感与各种不良健康后果有关。

例如，孤独感与心血管健康的不良指标有关，如高血压、胆固醇水平升高、冠心病等。孤独感还与患睡眠障碍、轻度认知障碍和痴呆症的风险增加有关。孤独感也可能在人的一生中损害其行为、心理和社会健康，如让人药物滥用，有自杀意念，主观幸福感差，产生焦虑、抑郁等。

那么，什么让人产生孤独感？个人主义—集体主义长期以来被认为是孤独感的主要文化决定因素。最近一个概念模型假设，年龄等风险因素、退休等触发事件相互作用，导致孤独感。此外，慢性疾病与近年来的新冠肺炎疫情也成了孤独感的危险因子。这些因素很可能会影响孤独感的流行。

现在人们越来越意识到，孤独是一个重要的健康和社会问题。包括美国公共卫生局局长维韦克·穆尔蒂在内的一些卫生专业人士将其列为流行病。2018年，英国任命了世界首个孤独部长雷西·克劳奇。

最近的一项估计表明，工业化国家有1/3的人口感到孤独，每12个人中就有一人感到有问题的严重孤独。然而，这一估计的依据尚不清楚。

随着孤独感现在被定义为一个公共卫生问题，解决它亦需要公共卫生方法，首先就是通过监测确定问题的规模和分布情况。了解全球孤独感的普遍程度，可以帮助决策者评估这一问题的范围和严重性，也为科学研究工作和公共卫生监测提供必要的信息。

## 谁在孤独

近日，澳大利亚悉尼大学的Ding Ding团队对113个国家和地区的孤独患病率进行了系统回顾和荟萃分析。

为了确定全球人群水平上孤独感患病率的数据可用性、差距和模式，在可行的情况下通过荟萃分析总结世界卫生组织区域内的患病率估计，并评估有数据国家孤独感的时间趋势，研究组在Embase、Medline、PsycINFO和Scopus等大型数据库中检索相关文献，筛选出基于全国代表性样本（n = 292）、仪器验证和2000年至2019年流行率数据的观察性研究，进行系统回顾和荟萃分析。

由两名研究人员独立提取数据，并使用澳大利亚乔安娜·布里格斯研究所的检查表评估偏倚风险。随机效应荟萃分析是按测量工具、年龄组 and 世界卫生组织地区，对采用相对同质研究方法的研究子集进行的。

根据世界卫生组织官方区域命名法，研究组从57项研究中获得了113个国家和地区的患病率数据。77个国家和地区的青少年（12岁至17岁）、30个国家的年轻人（18岁至29岁）、32个国家的中年人（30岁至59岁）和40个国家的老年人（≥60岁）的数据可用。总体而言，荟萃分析包括24项研究中106个国家的212项估计。

---

青少年的数据几乎全部来自全球在校学生健康调查，68个国家的76项估计纳入了荟萃分析。他们孤独感的总患病率从东南亚的9.2%到东地中海地区的14.4%不等。各区域均存在较高的异质性。

对于成年人，荟萃分析仅针对欧洲地区进行，所有成人年龄组均显示出一致的地理模式。北欧国家的孤独感患病率最低（年轻人为2.9%，中年人为2.7%，老年人为5.2%），东欧国家最高（年轻人为7.5%、中年人为9.6%、老年人为21.3%）。

研究结果表明，高收入国家（尤其是欧洲）与中低收入国家之间的数据覆盖率存在巨大差异，这引发了一个重要的公平问题。

### 一个紧迫的公共健康问题

论文显示，孤独感的流行在各国之间是高度异质的，甚至在同一地区内也是如此。但仍可以认为，有问题的孤独感是世界范围内的一种普遍体验，相当一部分人都经历过。这项研究进一步确定了孤独感重要的数据差距和地理差异。

不过，该研究关于孤独感的时间趋势的证据还不够充分。但此前一项针对丹麦青少年（11岁至15岁）的研究发现，孤独的流行率从1991年的4.4%上升到2014年的7.2%。挪威中学生的孤独感也显著稳步增加，从2014年的9.0%增加到2018年的12.1%。这或许能给人们一些信息参考。

此外，这项荟萃分析的结果受到数据稀缺性和方法异质性的限制。尽管113个国家或地区报告了一些关于孤独流行率的数据，但在全球更广泛的地理区域内，仍然缺乏数据。比如，在所有47个中低收入国家中，只有5个国家报告了具有全国代表性的成年人孤独数据。

与青少年和老年人相比，年轻人和中年人的孤独感患病率也缺乏数据。出现这样的数据差距可能是因为人们普遍认为中年人最不容易受到孤独的影响，而年轻人和老年人由于在这些人生阶段所经历的变化而特别容易受到孤独的影响。作者认为，需要获得更多的数据，以充分了解人一生中孤独易感性。

作者表示，考虑到孤独对身体、心理和社会健康的影响，这项研究结果加强了一种认知——将孤独作为一个重要的公共健康问题来对待的紧迫性。

研究组呼吁，使用标准化和经验证的测量工具，将孤独纳入更广泛的地理和年龄覆盖范围的一般健康监测。不同国家和地区的孤独感患病率存在巨大差异，需要进行深入调查，从系统层面揭示孤独感的驱动因素，并制定应对措施。（来源：中国科学报王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Daniel L Surkalim 来源：《英国医学杂志》

---

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发