

---

# 丧亲之痛可能影响生者寿命

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/34662.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！*

丧亲之痛可能影响生者寿命。多年沉浸在深重的悲痛中可能会影响人的寿命。7月25日发表在《公共卫生前沿》期刊上的一项研究表明，经历长期剧烈哀伤的丧亲者，在未来十年内的死亡风险似乎高于那些较快走出悲痛的人。



失去所爱之人会以多种方式影响我们。图片来源：Vidar Nordli-Mathisen/Unsplash

---

已有大量研究将丧亲与一系列不良健康结局联系起来，例如高血压。但瑞士苏黎世大学的Andreas Maercker指出，这些研究大多只追踪了丧亲后几年内的状况。

如今，丹麦奥胡斯大学的Mette Kj?rgaard Nielsen及其团队探索了哀伤与十年后死亡率之间的关联。

研究团队借助国家级登记系统获取了接受临终治疗患者的信息，并招募了1700多位亲友参与调查，这些亲友的平均年龄为62岁，包括父母或伴侣等亲密家庭成员。他们需在亲人去世前，以及去世后6个月和3年，分别填写问卷，内容涉及是否回避与疾病或死亡相关的提醒等问题。

结果显示，有670人表现出低水平的持续性哀伤，例如对自己人生角色的认知感到轻微困惑；107人则呈现高强度的持续性哀伤，例如长期被强烈情绪压倒。其余参与者则经历了哀伤的缓解，或在一段时间后出现了延迟性的悲伤。研究团队随后分析了这些人在亲人去世十年后的医疗记录，发现高强度哀伤组的死亡率比低强度组高出88%。

人们常说‘丧亲之痛令人心碎’，Maercker称，这一发现支持了长期剧烈哀伤会对身体造成损害、导致早逝的观点。他补充道，哀伤还可能引发生活方式的改变，例如饮食不规律或缺乏运动。

Nielsen指出，研究开始时仅有17%的亲友被诊断患有基础疾病，但在高强度哀伤组更为普遍。她认为，这可能是该群体在随访期间死亡率更高的部分原因。Maercker也提到，健康状况不佳本身也可能加剧哀伤程度。无论是否患有基础疾病，向长期深度哀伤的人群提供额外支持或可挽救生命，他表示。（来源：中国科学报 金予飞）

相关论文信息：<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1619730>

作者：Andreas Maercker 来源：《公共卫生前沿》

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](https://www.iikx.com)转发