چند نکته تغذیه‌ای برای تابستان

هوای گرم تابستان، مهمترین عامل تکثیر باکتری‌ها در بسیاری از مواد غذایی و بروز مسمومیت است.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث‌لاین،متخصصان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) می‌گویند: بیشتر مرگ و میرهای ناشی از مسمومیت‌های غذایی مرتبط با باکتری‌هایی از قبیل سالمونلا، توکسوپلاسما، لیستریا و نوروویروس‌ها هستند.

به طور کلی خطر مسمومیت غذایی در تابستانبا مصرف برخی خوراکی‌ها بیشتر است. برای مثال گوشت نیم‌پز به سرعت با باکتری Coli .E آلوده می‌شود.

تمام انواع گوشت باید حداقل در دمای ۱۶۰ درجه فارنهایت (۷۱ درجه سلسیوس) به طور کامل طبخ شوند تا خطر آلودگی آنها با این باکتری به حداقل

برسد.جوانه‌ها نیز از آنجا که برای رشد نیاز به شرایط گرم و مرطوب دارندبرای رشد باکتری‌هایی مانند سالمونلا، لیستریا و iCol .E، محیط مناسبی هستند. حتی جوانه‌های خانگی که در شرایط بهداشتی پرورش می‌یابند، می‌توانند باکتری‌های مضر تولید کنند.تخم‌مرغ هم از دیگر گزینه‌های غذایی است که خطر ابتلا به مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهد؛ البته اگر خوب پخته نشود. فراموش نکنید که پس ازتماس با پوست تخم‌مرغ، دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. پوست تخم‌مرغ می‌تواند آلوده به باکتری باشد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده در مورد خطر مسمومیت با سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج، کاهو و کلم نیز هشدار داده است. اسفناج آلوده می‌تواند در خود نوروویروس داشته باشد و باعث ایجاد اسهال و حالت تهوع در مصرف کننده شود.

بنابر این گزارش، خوراکی‌هایی چون خربزه، سالاد ماکارونی و گوجه فرنگی خام نیز خطر ابتلا به مسمومیت‌های غذایی در تابستان را افزایش می‌دهند.

۷ راهکار برای تقویت حافظه کوتاه مدت

همه افراد فراموشی لحظه‌ای برخی اتفاقات را تجربه می‌کنند؛ اگرچه این اتفاق کاملا طبیعی است اما برای عده‌ای هم می‌تواند ناامید کننده باشد.

به گزارش ایسنا، حافظه کوتاه مدت فرایند ذهنی ذخیره اطلاعات برای ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه را دنبال می‌کند. دلهره، حواس پرتی، ضعف تمرکز و... همگی از عواملی هستند که می‌توانند باعث کاهش حافظه کوتاه مدت شوند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، این روند مطمئنا با افزایش سن وخیم‌تر می‌شود. با این حال راهکارهای سالم برای بهبود سطح این نوع حافظه نیز وجود دارد که شامل موارد زیر است:

خوردن زنجبیل: تحقیقات نشان می‌دهد که زنجبیل می‌تواند از کاهش حافظه کوتاه مدت و زوال عقل پیشگیری کند. مطالعات در مورد زنان سالمند حاکی از آن است که مکمل‌های زنجبیل منجر به بهبود سطح حافظه کوتاه مدت می‌شوند.

بهبود وضعیت خواب:دلایل اثبات شده‌ای وجود دارند که نشان می‌دهند خواب یکی از مهمترین عناصر برای تقویت حافظه است. از آنجایی که بیشترین مقدار تثبیت حافظه در خواب صورت می‌گیرد، مشخص می‌شود که مغز ما بدون داشتن خواب کافی به دردسر می‌افتد. حتی یک چرت کوتاه می‌تواند بازیابی شما را بهبود ببخشد.

اجتناب از شکر فرآوری شده: محققان می‌گویند شکر می‌تواند حافظه کوتاه مدت را خراب کند. شکر با افزایش سطح قند خون منجر به کاهش سطح تمرکز و خلق و خوی می‌شود. شکر تقریبا در تمام غذاهای فراوری شده وجود دارد؛ بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.

مصرف زردچوبه:بر اساس تحقیقات مصرف کورکومین موجود در زردچوبه پس از یک ساعت اثرات خود را روی حافظه می‌گذارد. کورکومین در خلق و خو، خون و مهارت‌های شناختی اثرات سریع و بلندمدتی می‌گذارد. بیماران آلزایمری با علائم شدید از جمله زوال عقل، تحریک‌پذیری، بی‌قراری و اضطراب، با مصرف مکمل کورکومین می‌توانند به بهبودهای قابل توجهی دست یابند.

مصرف شکلات تیره:شکلات تیره نه تنها سرکوب کننده اشتها است، بلکه باعث بهبود حافظه می‌شود. ترکیبات شکلات تیره منجر به بهبود جریان خون در مغز می‌شود. همچنین خوردن این ماده مغذی ضد افسردگی است و باعث کاهش اختلالات ذهنی در افراد مسن می‌شود.

نوشیدن قهوه:یکی از بهترین سوخت‌ها برای مغز، نوشیدن یک فنجان قهوه تازه دم است. تحقیقات نشان می‌دهد کافئین موجود در قهوه می‌تواند فرآیند پیری مغز را کاهش داده و سبب تقویت حافظه کوتاه‌مدت شود. محققان انگلیسی دریافتند نوشیدن تنها یک فنجان قهوه می‌تواند سبب بهبود تمرکز و مهارت‌های ذهنی مغز شود.

مصرف انواع توت‌ها:آنتی اکسیدان موجود در توت، مغز را در برابر حملات رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های پارکینسون و آلزایمر را کاهش می‌دهد.

آنتی اکسیدان همچنین می‌تواند فرآیندهای فکری و ذهنی مغز را تقویت کند.

رژیم غذایی نامناسب احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد

گوشت‌های فرآوری شده که سلامتی را به خطر می‌اندازد به راحتی در رژیم غذایی معمولی یافت می‌شوند.

بسیاری از گوشت‌های فرآوری شده دارای چربی اشباع بالایی هستند که کلسترول را بالا می‌برند و التهاب را افزایش می‌دهند.

نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نشان داد که مصرف تنها پنج اونس گوشت فرآوری شده در هفته خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۴۶ درصد افزایش می‌دهد. بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ در مجله آمریکایی تغذیه بالینی، گوشت فرآوری شده حتی می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

اگر تمامی نتایج ذکر شده شما را از مصرف گوشت‌های فرآوری شده منصرف نمی‌کند، مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۳ در نشریه پزشکی طبیعی منتشر شد به چگونگی ارتباط ۱۱ عامل غذایی با دیابت نوع ۲ پرداخت و نشان داد رژیم غذایی که از نظر غلات کامل، اما سرشار از غلات تصفیه شده و گوشت‌های فرآوری شده بود، بیشترین سهم را در ابتلای شرکت‌کنندگان تحقیق به دیابت نوع ۲ داشت.

اگرچه مشخص است که چگونه فیبر موجود در غلات کامل می‌تواند قند را تنظیم کند، در حالی که غلات تصفیه شده می‌توانند قند خون را افزایش دهند؛ مطالعه ۲۰۲۳ نمی‌تواند توضیح دهد که چرا گوشت فرآوری شده ممکن است با دیابت نوع ۲ مرتبط باشد. از آنجایی که این مطالعه گزارش‌های افراد در مورد رژیم غذایی خود را با اینکه آیا آن‌ها به دیابت مبتلا شده‌اند یا نه، مقایسه کرد؛ نمی‌توان گفت که گوشت‌های فرآوری شده باعث دیابت نوع ۲ می‌شوند.

با این حال رژیم غذایی سرشار از گوشت‌های فرآوری‌شده ممکن است به طور کلی ناسالم باشد. به عبارت دیگر اگر به طور معمول از گوشت‌های فرآوری شده مانند هات داگ، بیکن، سالامی و پیتزای گوشت استفاده می‌کنید، به احتمال زیاد غذاهای حاوی قند را انتخاب می‌کنید. این مواد می‌توانند به مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ کمک کنند، اما ممکن است چیز دیگری نیز وجود داشته باشد.

چه کسانی در معرض ابتلا به تب کنگو هستند

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزایش آگاهی عمومی درخصوص روش‌های انتقال بیماری تب کریمه کنگو را مهمترین راهکار در پیشگیری از ابتلا به این بیماری عنوان کرد.

به گزارش مهر، محمدرضا سهرابی تب خونریزی دهنده کریمه کنگو را یکی از بیماری‌های ویروسی قابل انتقال از حیوان به انسان عنوان کرد.

وی با اشاره به اینکه هر سال تعدادی از موارد ابتلاء به این بیماری در کشور گزارش می‌شود گفت: این بیماری در تمام فصول سال ممکن است مشاهده شود، اما در فصل بهار و تابستان شایع تر است.

سهرابی در خصوص روش‌های انتقال این بیماری گفت: یکی از راه‌های انتقال بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو تماس با خون و ترشحات و لاشه دام آلوده در هنگام ذبح یا دوره زمانی کوتاهی پس از ذبح است.

وی، این بیماری را اغلب مرتبط با شغل افراد دانست و افزود: ذبح کنندگان، قصابان، کارگران کشتارگاه‌ها، دامداران، چوپانان، دامپزشکان و زنان خانه‌دار به دنبال تماس با دام تازه ذبح شده یا گوشت آلوده در معرض خطر ابتلاء به این بیماری هستند.

سهرابی با بیان اینکه در بسیاری از نقاط کشور و به خصوص در روستاها مردم کماکان اقدام به خرید دام زنده از محل‌های غیرمجاز می‌کنند، گفت: با توجه به اینکه متأسفانه این دام‌ها به صورت سنتی ذبح می‌شوند، افراد در معرض خطر ابتلاء به بیماری تب کریمه کنگو قرار می‌گیرند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از دیگر راه‌های انتقال بیماری به گزش انسان توسط کنه‌هایی اشاره کرد که بر روی بدن دام‌های آلوده به ویروس زندگی می‌کنند.

به گفته وی، کنه‌ها ضمن خونخواری و تغذیه از خون دام‌های آلوده به ویروس آلوده می‌شوند و هنگام خونخواری این کنه‌های آلوده از انسان، عامل بیماری وارد خون فرد شده و به بیماری مبتلا می‌شود.

سهرابی یادآور شد: احتمال خطر انتقال بیماری از طریق تماس غیرایمن با خون و ترشحات بیماران مبتلا به تب کریمه کنگو به کادر بهداشتی درمانی بسیار زیاد است. بنابراین توصیه می‌شود کادر بهداشتی درمانی در مواجهه با بیمار مشکوک به تب کریمه کنگو احتیاطات ایمنی را به دقت رعایت کنند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از نشانه‌های اولیه بیماری به بروز ناگهانی تب، سردرد شدید، لرز و درد عضلانی اشاره کرد که معمولاً بین ۳ تا ۱۳ روز پس از تماس با ویروس (بسته به راه انتقال بیماری) در فرد ظاهر می‌شود. سپس علائم بیماری به سمت وخامت رفته و خونریزی در نقاط مختلف بدن بروز می‌کند.

به گفته وی، ویروس در دام‌هایی نظیر گاو، گوسفند و بز می‌تواند باعث بیماری شود اما علامت خاصی در آنها ندارد. بنابراین از ظاهر دام نمی‌توان به وجود بیماری در حیوان پی برد.

سهرابی با اشاره به اجرای مستمر برنامه مراقبت بیماری تب کریمه کنگو در دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور گفت: تمام کارکنان بهداشتی و درمانی با شناسایی موارد مشکوک بیماری اقدامات لازم در این خصوص را انجام می‌دهند، بنابراین جای هیچ‌گونه نگرانی در این خصوص وجود ندارد.

توصیه‌های مهم برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری

- گوشت مصرفی مورد نیاز خانوار از مراکز مجاز تهیه شود و حتماً مهر تأیید سازمان دامپزشکی داشته باشد.
- از تماس مستقیم دست با گوشت تازه ذبح شده پرهیز شود و در هنگام خرد کردن گوشت از دستکش استفاده شود.
- گوشت تازه ذبح شده حداقل به مدت ۲۴ ساعت در دمای یخچال نگهداری شود تا اگر به ویروس آلوده است، پاک شود.
- انجماد گوشت بلافاصله پس از ذبح ویروس را از بین نمی‌برد بنابراین از منجمد کردن گوشت بلافاصله پس از ذبح خودداری شود.
- از خوردن گوشت، دل و جگر خام و نیم پز دام تازه ذبح شده خودداری شود.
- در سفر به مناطق روستایی از نزدیک شدن به دام‌ها خودداری شود.
- از جدا کردن کنه‌ها از روی پوست دام‌ها با دست اجتناب شود.

معاون دفتر طب ایرانی عنوان کرد؛

حجامت در چه صورت مفید است

ماجرای حجامت حزیران

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درباره حجامت و زمان انجام آن، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش مهر، مرتضی مجاهدی، با اشاره به تاریخچه حجامت در مکاتب طبی دنیا، افزود: حجامت یک روش پزشکی است که از هزاران سال قبل در مکاتب مختلف پزشکی جهان مرسوم بوده و آثاری که از تمدن‌های مختلف باستان بر جای مانده به خوبی این قدمت را نشان می‌دهد. در طب ایرانی هم حجامت رواج داشته و هنوز هم هست، در منابع طب ایرانی از آثار و کاربرد حجامت گفته شده و اینکه چه زمانی از این روش استفاده می‌کنیم و چه زمانی ممنوع است. در منابع شیعه و سنی هم روایات زیادی از اهل بیت علیه السلام وارد شده که به انجام حجامت توصیه کرده اند و می‌توان گفت در بین روایات طبی روایات حجامت اعتبار بیشتری دارد.

وی ادامه داد: در طب ایرانی به حجامت بیش از یک راهکار درمانی، به عنوان اقدامی برای حفظ سلامتی نگاه می‌شود و از این منظر حجامت به شرط رعایت آداب آن برای افراد سالم و غیر بیمار هم می‌تواند مفید باشد.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی با اشاره به اینکه از دیدگاه طب ایرانی، حجامت جزو اعمال یداوی محسوب می‌شود، تصریح کرد: به طور کلی اعمال یداوی به اقدامات درمانی گفته می‌شود که به تشخیص پزشک طب ایرانی و در صورت لزوم در کنار اقدامات اساسی پیشگیری و درمان مانند اصلاح سبک زندگی، تدابیر تغذیه‌ای، دستورات دارویی و...، انجام می‌شود.

مجاهدی افزود: وقتی حجامت به صورت مطلق گفته می‌شود منظور تنها خونگیری نیست بلکه حتی بادکش هم یک نوع حجامت است اما آنچه که معروف است حجامت با خونگیری است. کتاب‌های ما و حکماً خونگیری های دیگری هم داشتند از جمله فصد که یک جاهایی حجامت و یه جاهایی فصد به کار برده می‌شود در واقع حجامت یک مدل کوچک‌تری از فصد است با آثار خفیف‌تر از فصد، بنابراین خونگیری در مکاتب طب ایرانی و رایج بر اساس کاهش خون است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل اظهار داشت: پزشک طب ایرانی با در نظر گرفتن شرایط جسمی افراد از جمله مزاج، وضعیت سلامت و بیماری‌های فرد، آداب حجامت از جمله زمان‌هایی که برای حجامت توصیه شده و یا منع شده در مورد اثربخشی آن تصمیم گیری و توصیه می‌نماید.

این متخصص طب ایرانی توضیح داد: مهم‌ترین کاری که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا را خارج می‌کنیم که این عمل باعث پاکسازی موضع می‌شود و برخلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی بدن نمی‌شود.

وی در خصوص فواید و آثار حجامت تصریح کرد: ما آثار فراوانی از حجامت می‌بینیم که مستند علمی دارد، نه فقط تجربه‌ای که توسط بیماران بازگو می‌شود. ما در سطح بالای علمی مقالات چاپ شده متعددی داریم و پژوهشگران زیادی در دنیا بر روی آن کار کرده اند و بالاترین سطح شواهد پزشکی را دارد. مثلاً در مورد میگرن مطالعات فراوانی شده و نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد که حجامت در درمان میگرن مؤثر است و قطعاً خونگیری عادی نمی‌تواند این تأثیر را داشته باشد.

مجاهدی عنوان کرد: البته توصیه به انجام حجامت به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدا خون و منع آن نیست و فراموش نکنیم که اهدا خون، اهدا زندگی است و حس نوعدوستی انسان‌ها اقتضا می‌کند با اهدا خون در یاری بیماران نیازمند بکوشند.

این متخصص طب ایرانی در خصوص تبلیغاتی که هرساله برای انجام حجامت در ایام حزیران می‌شود توضیح داد: هرساله بر حجامت روز هفتم حزیران از ماه‌های رومی که در هر سال معادل ۲۹ یا ۳۰ خرداد است، مانور فراوان داده می‌شود و عده‌ای با تبلیغات آنچنانی در حجم انبوه، همه مردم را بدون در نظر گرفتن شرایط جسمی و مزاجی حجامت در این روزها تشویق می‌کنند تا جایی که حتی مراکز غیرقانونی حجامت مملو از مراجعه کنندگان جهت حجامت می‌شود و بسیاری از مردم نیز خودسرانه به اماکن متفرقه مراجعه می‌کنند و درخواست حجامت بدون ویزیت پزشک را دارند که در مواردی نیز به راحتی پذیرفته می‌شود.وی در خصوص روایات مورد استناد در خصوص حجامت حزیران گفت: در بررسی‌های انجام شده توسط اساتید علوم حدیث، تنها یک روایت در این مورد در منابع حدیثی ذکر شده است که این روایت هم از بین منابع اولیه حدیثی که مربوط به قرون اولیه بعد از ائمه هستند، تنها در کتاب مکارم الاخلاق به عنوان کتابی درباره آداب و اخلاق اسلامی نوشته حسن بن فضل طبرسی عالم شیعه قرن ششم قمری، ذکر شده است و البته در برخی کتب روایی متاخر مانند بحارالانوار که منبع روایی محسوب نمی‌شوند هم آن را منعکس نموده است. متأسفانه این روایت مرسل است یعنی سند و راویان حدیث مشخص نشده است. از دیدگاه علوم حدیث، استناد به حدیثی که فقط در یک منبع نه چند معتبر روایی ذکر شده و انتشار و استفاده کاربردی از آن به عنوان فرمایش معصومین صحیح نیست.

راهکار محققان برای مقابله با گرمای تابستان؛

مقابله با گرمای هوا با مصرف خوراکی های آبرسان

هیدراته ماندن می تواند به شما کمک کند زندگی طولانی تر و سالم تری داشته باشید. اما نوشیدن چندین لیوان آب در طول روز برای همه مناسب نیست.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان در حالی که مصرف مایعات مهم هستند، اما هیدراتاسیون فقط از طریق نوشیدن یک بطری آب حاصل نمی‌شود.

در واقع، حداقل ۱۹ درصد از آب مصرفی یک بزرگسال معمولاً از غذاهای غنی از آب تأمین می‌شود.

«پنی کریس اترتون»، پروفسور علوم تغذیه دانشگاه ایوان پوگ در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «بسیاری از مواد غذایی حاوی مقدار زیادی آب هستند، به ویژه میوه‌ها و سبزیجات. خوردن این غذاها راهی برای کمک به حفظ وضعیت هیدراتاسیون خوب بدن است.»

اگرچه آب کالری ندارد، اما نقش مهمی در حفظ سلامت افراد دارد. از کم آبی بدن جلوگیری می کند، به دفع مواد زائد بدن کمک می کند، مفاصل را روان می کند، از نخاع محافظت می کند، به حفظ دمای بدن در محدوده طبیعی کمک می کند، به مدیریت وزن بدن کمک می کند و در صورت جایگزینی با نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه یا چای سرد می‌تواند به کاهش کالری کمک کند.

آکادمی ملی پزشکی توصیه می کند که مردان روزانه ۱۳ لیوان آب و زنان ۹ لیوان آب مصرف کنند که در صورت بارداری یا شیردهی بیشتر است. کم آبی زمانی رخ می‌دهد که افراد به اندازه کافی مایعات مصرف نمی کنند. علائم کم آبی ممکن است شامل خستگی، گیجی یا از دست دادن حافظه کوتاه مدت و تغییرات خلقی مانند تحریک پذیری یا افسردگی باشد.

محققان تاکید می کنند به میوه‌ها و سبزیجاتی که حداقل ۸۵ درصد آب دارند، توجه کنید.

کریس اترتون گفت: «خیار در صدر فهرست قرار دارد، با حدود ۹۵ درصد آب. همچنین کالری کمی دارند و در عین حال سرشار از فیبر و ویتامین K و A است.»

او می گوید: «نکته‌ای که در مورد میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد این است که آنها علاوه بر آب، مواد مغذی مهمی هم دارند.»

گوجه فرنگی منبع خوب دیگری برای آبرسانی به همراه طالبی، گرمک و هندوانه است. همچنین کرفس، هلو، کدو سبز، تربچه و مارچوبه سرشار از آب هستند. کاهو نیز می‌تواند مقدار خوبی آب را تأمین کند.

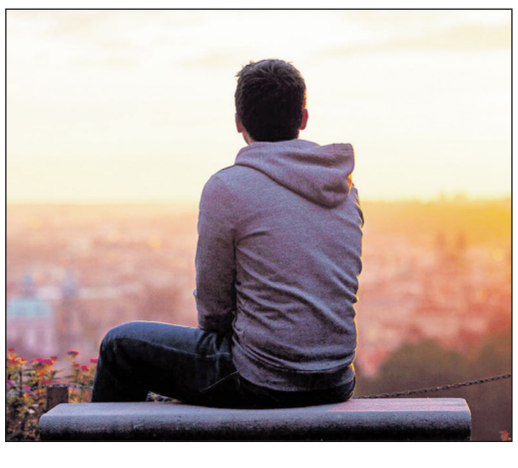
کریس اترتون گفت: «خوردن میان وعده میوه راه خوبی برای دریافت هیدراتاسیون اضافی مورد نیاز پس از ورزش یا سایر فعالیت‌هایی است که باعث تعریق زیاد می‌شود. اما نوشیدن آب را فراموش نکنید.»

کریس اترتون افزود: «آنچه برای هیدراتاسیون خوب نیست نوشیدنی‌های حاوی الکل یا کافئین از جمله بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی زا هستند. آنها می‌توانند کم آبی بدن را بدتر کنند. و نوشیدنی‌های ورزشی اغلب حاوی قند زیادی هستند. آنها واقعاً منبع خوبی از مایعات برای هیدراته ماندن نیستند.»

وی تاکید کرد: «اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند به طور کامل جایگزین مایعات روزانه شوند.»

نتایج یک مطالعه جهانی نشان می دهد؛

تنهایی موجب کاهش طول عمر می شود



محققان می گویند امروزه اپیدمی تنهایی و انزوا وجود دارد و عواقب آن می تواند مرگبار باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس یک بررسی گسترده از ۹۰ مطالعه که شامل بیش از ۲.۲ میلیون نفر از سراسر جهان بود، افرادی که گزارش دادند از نظر اجتماعی منزوی هستند یا احساس تنهایی می‌کردند، احتمال مرگ زودهنگام به دلایل مختلف از جمله سرطان در آنها بیشتر بود.

اینکه دقیقاً چگونه تنهایی یا انزوای اجتماعی بر سلامت و رفاه یک فرد تأثیر می‌گذارد، به طور کامل درک نشده است، اما نظریه‌های بسیاری وجود دارد.

افرادی که از نظر اجتماعی منزوی یا تنها هستند ممکن است کمتر از رژیم غذایی سالم پیروی کنند، به طور منظم ورزش نکنند و احتمال سیگار کشیدن و مصرف الکل در آنها بیشتر باشد. علاوه بر این، انزوای اجتماعی با التهاب و ضعف سیستم ایمنی مرتبط است. افرادی که از نظر اجتماعی منزوی هستند ممکن است به دلیل شبکه‌های اجتماعی کوچک‌تر کمتر از مراقبت‌های پزشکی برخوردار شوند.محققان خاطرنشان کردند که انزوای اجتماعی و تنهایی یک مفهوم نیستند. انزوای اجتماعی به عدم ارتباط با افراد دیگر اشاره دارد. در مقابل، تنهایی احساس تنهایی است، صرف نظر از داشتن ارتباط اجتماعی.

برای این مطالعه، محققان از دانشگاه پزشکی هاربین در چین ۹۰ مطالعه را بررسی کردند. افرادی که گزارش دادند از نظر اجتماعی منزوی شده‌اند و احساس تنهایی می‌کنند، با احتمال بیشتر مرگ زودهنگام به هر علتی از جمله سرطان روبرو بودند. علاوه بر این، انزوای اجتماعی با افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط بود.