



# 腎友週報

安 慎、中 慎、惠 慎  
竹 東、安 新、怡 仁

第 151 期

106 / 01 / 04

## 醫療新知

### 戒菸要趁早

- 過去的研究中指出，對於肺部疾病、心血管疾病、代謝症候群、癌症發生、惡化，抽菸都是一個明確的危險因子；同樣的，抽菸對於尿蛋白加重、腎功能衰退惡化也是一個已知的危險因子，甚至會演變成末期腎病變、進而需要透析。

- 國際期刊(NDT)2016 年刊登了一篇針對不同抽菸型態對於慢性腎病變影響的論文，



研究結論顯示只要有抽菸習慣的族群(不論是每天抽菸或是間斷、不每天抽菸)，發生慢性腎病變、腎功能變差的風險都會相對增加，而累積的抽菸量越多風險越高；即使是已戒菸的癮君子相對於未曾抽菸的族群，發生腎功能異常的風險也都會略微上升。

- 另一知名醫學期刊(NEJM)在 2015 年更刊登了一篇抽菸與各種疾病死亡率相關性的文章，抽菸會增加整體死亡率，對於心血管疾病、各種癌症的死亡率更是增加兩倍

到數十倍不等；其中更提及腎功能差的族群如果又持續抽菸，死亡率是未曾抽菸族群的兩倍。

- 綜合以上的結論，對於老菸槍、癮君子而言，不管目前腎功能好壞與否，都應該要盡早戒菸，以減少菸中有害物質持續累積，避免這些有害物質繼續傷害身體；對於已經接受透析、仍在抽菸的腎友而言，戒菸更是有必要的，戒菸才能減少其他合併症發生的風險、降低死亡風險。



資料來源：新竹安慎診所洗腎室 林世杰醫師提供