

赶紧戒！抽烟真的对“腰子”不好

2023-02-17原文



“饭后一支烟，赛过活神仙”，多少烟民在日复一日的吞云吐雾中，牺牲着健康还浑然不知。

但很多人都不了解，香烟的烟雾从胸腔里走一圈，还会影响到远在腰部的肾脏！



抽烟

对普通人肾脏的影响

著名肾脏病期刊AJKD发表了一份研究，纳入1万多名无糖尿病、高血压的健康成人，结果发现吸烟使人更易发生尿蛋白和肾功能受损。吸烟的男性，发生肾功能损害的风险是不吸烟男性的3.59倍。在血压 ≥ 130 但 < 140 mmHg的人群中，吸烟后发生尿蛋白的风险，是不吸烟的3.64-5.76倍不等。

肾友

吸烟的危害

吸烟会损伤血管内皮，是引发心血管疾病的高危因素，而慢性肾脏病本身就容易继发心血管问题。那么如果一个人既有慢性肾脏病还吸烟的话，结果会怎么样呢？

抽烟，让肾友心血管死亡风险更高

2015年一份研究，调查了1万5千名男性和1万9千名女性，平均随访时间超过了14.8年，有1945名被调查者死于心血管疾病。结果发现，男性中，既吸烟又患有慢性肾脏病的患者，因心血管疾病死亡的风险是不吸烟且没有慢性肾脏病人群的2.66倍。在女性中，这个风险比是2.68倍。

抽烟，让肾友尿毒症风险更高

另一份调查抽烟与尿毒症的关系，纳入6万多名慢性肾脏病患者，对他们的随访观察时间平均超过了10.3年，最终有124名患者进展为尿毒症。

分析发现：

- 在70岁以下的人群中，正在吸烟的慢性肾病患者发生尿毒症的风险是从不吸烟的患者的4倍。
- 吸烟的总量越多，发生尿毒症的风险也越高。
- 戒烟时间越早，尿毒症风险也跟着降低。

烟草



肾毒性

吸烟后RAS-交感神经系统被激活，RAS-交感系统和肾脏关系密切，常用的降尿蛋白、保护肾脏的药物（例如普利类、沙坦类和新药非奈利酮），都是通过抑制RAS系统来发挥作用的。吸烟后RAS-交感系统激活是损伤肾脏的重要因素之一。

吸烟后血压升高、心率加快，血压节律紊乱，夜间血压下降不明显，血压控制不好也是肾病进展非常重要的危险因素。

烟草中的尼古丁、焦油、一氧化碳、重金属镉铅、多环芳烃等多种肾毒性化学物质，对内皮细胞有毒性作用，可引发肾动脉硬化、肾小球损伤。

电子烟

也不安全

有充分的证据表明，电子烟也不安全，也没有明确证据证明电子烟能够帮助戒烟，世界卫生组织（WHO）不建议将电子烟作为辅助戒烟工具。



对于肾病患者来说，正确合理的用药固然重要，但是改善不良生活方式同样不容忽视。

不要用“我爷爷抽烟照样活到88”这样的例子来自我麻醉，并不是所有人都有那么好的运气和基因，可以在同样有害的情况下不发生问题，把健康多一点拽在自己手里，少一点拼运气！

参考文献：

《中国吸烟危害健康报告2020》

文章作者：



彭 湘

副主任护师 肾内科护士长

四川省医疗促进会肾脏专委会委员
四川省伤口专科护士
四川省规范化培训师资
四川省血液净化师资
曾参加2008年5.12及2013年4.30抗震救灾工作
一项科研获四川省科技进步三等奖，有多篇论文发表及多项实用新型专利获批



健康咨询 一手掌握



视频号 公众号

攀枝花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言

暂无...