

تأثیرات سیگار بر کلیه

چند دهه است که پزشکان و پژوهشگران به شهروندان ایالات متحده به شهروندان آمریکایی در مورد اثرات نامطلوب سیگار هشدار می‌دهند. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سیگار تقریباً به تمام اعضای بدن آسیب می‌رساند. بنابراین، تعجب آور نیست که بفهمیم سیگار نیز در پیشرفت بیماری مزمن کلیوی (CKD) نقش دارد. اولین مطالعه‌ای که ارتباط بین سیگار کشیدن و بیماری کلیوی را نشان داد در سال ۱۹۷۸ انجام شد. از آن زمان مطالعات بسیاری صحت این یافته را مورد تایید قرار می‌دهند.

کارآزمایی مداخله در خصوص عوامل خطر چندگانه (MRFIT) نشان داد استعمال دخانیات یکی از عوامل خطر اصلی ابتلا به بیماری کلیوی مرحله نهایی (ESRD) است.

چگونه سیگار می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند؟

در اینجا برخی از راه‌های احتمالی که تصور می‌شود استعمال دخانیات باعث بروز بیماری کلیوی می‌شود ذکر شده است:

- فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد.
 - جریان خون در کلیه‌ها را کاهش می‌دهد.
 - تولید آنژیوتانسین II (هورمونی که در کلیه تولید می‌شود) را افزایش می‌دهد.
 - رگ‌های خونی کلیه‌ها را باریک می‌کند
 - آسیب به شریان‌ها (شاخه‌های شریان‌ها) بیشتر می‌شود.
 - تصلب شرایین (ضخیم شدن و سخت شدن) شریان‌های کلیوی را تسریع می‌کند.
- به این شکل فرد سیگاری بیش از دیگران در معرض بیماری کلیوی قرار دارند.

سیگار علاوه بر تنباکو، سموم دیگری را وارد بدن می‌کند. مطالعه‌ای که انجمن بیماران کلیوی آمریکا (AAKP) ترتیب داده است، نشان داد سیگار کشیدن برای کلیه‌ها مضر است و می‌تواند باعث پیشرفت بیماری کلیوی شود. دخانیات به طور ویژه خطر ابتلا به پروتئینوری (مقدار بیش از حد پروتئین در ادرار) را افزایش می‌دهد.

دیابت، فشار خون بالا و بیماری مزمن کلیوی

دیابت و فشار خون بالا دو عامل اصلی ابتلا به بیماری‌های مزمن کلیوی (CKD) هستند. مطالعات نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت و یا فشار خون بالا که مصرف‌کننده محصولات دخانی هستند، خطر ابتلا به بیماری

مزمّن کلیوی در آن‌ها بالاتر است. در هر دو گروه سیگار کشیدن احتمال ابتلا به بیماری کلیوی را افزایش خواهد داد. سیگار بروز بیماری های کلیوی را تسریع می کند. مطالعات نشان می دهد ترک سیگار به فرد کمک می کند تا عملکرد کلیه را بهبود بخشد.

استعمال دخانیات و بیماری قلبی

افراد مبتلا به بیماری کلیوی که سیگار می کشند، بزرگ ترین خدمتی که می توانند در حق خود انجام دهند، این است که برای کاهش پیشرفت نارسایی کلیوی و قلبی، هر چه سریع تر مصرف سیگار را ترک کنند.

برای افرادی که پیوند کلیه انجام داده اند و سیگار را ترک نکرده اند، شانس زنده ماندن آنها به دلیل خطر مشکلات قلبی عروقی کاهش می یابد. بهترین راه برای یک نتیجه موفقیت آمیز پیوند، ترک سیگار است.

سیگار حتی به کلیه های سالم نیز رحم نمی کند

بر اساس اطلاعات به دست آمده از کارآزمایی مداخله در خصوص عوامل خطر چندگانه (MRFIT)، مردانی که به بیماری کلیوی مبتلا نیستند، در صورت سیگاری بودن بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری مرحله نهایی کلیوی هستند. این خطر برای افرادی که بیشتر سیگار می کشند، حتی بیشتر هم می شود. سیگار کشیدن به عنوان قابل پیشگیری ترین عامل خطر برای حفظ سلامت نامیده می شود. مطالعات نشان می دهد که علاوه بر بیماری قلبی، سرطان و سایر بیماری های منتسب به دخانیات، در نارسایی کلیوی در بین افرادی که مبتلا به بیماری کلیوی نیستند نیز نقش داشته است.

تکنیک هایی جهت ترک سیگار

از آنجایی که تعداد سیگارهای مصرف شده خطر نارسایی کلیوی را افزایش می دهد، کاهش مصرف سیگار می تواند مفید باشد. با این حال، در حالت ایده آل، ترک بهترین گزینه خواهد بود. با این وجود به دلیل اعتیادی که نیکوتین دارد شاید ترک کردن دشوار باشد، اما مراحلی وجود دارد که به شما کمک می کند تا در ترک سیگار موفق شوید. گاهی اوقات برای ترک کامل سیگار نیاز به طی چندین مرحله است، انجام این مراحل شاید آسان نباشد اما ارزش رهایی از سیگار را دارد.

با پزشک خود در مورد درمان های جایگزین نیکوتین صحبت کنید تا به شما کمک کند.

- به خودتان تاریخ ترک بدهید و تمام محصولات دخانی را دور بریزید.
- این استراتژی ها می تواند به شما کمک کند تا بر هوس خود غلبه کنید:

- آدامس بجوید، آب نبات سفت بمکید، میان وعده های کم کالری در طول روز بخورید یا فاصله بین وعده های غذایی خود را طولانی تر کنید.
- انجمن ها یا کلینیک های ترک دخانیات را در محل زندگی خود پیدا کنید و به این موسسات مراجعه داشته باشید. همچنین می توانید برای پشتیبانی روی کمک دوستان و اعضای خانواده خود حساب کنید.
- سعی کنید تنفس عمیق یا مدیتیشن را انجام دهید تا زمانی که میل شما از بین برود.
- به برنامه ترک سیگار پیوندید.
- به تلاش خود ادامه دهید تا زمانی که کاملاً موفق به ترک شوید.

منبع

smoking-and-chronic-kidney-disease مترجم: صالح کمپانی - کارشناس شبکه ملی پیشگیری از بیماری های غیر

واگیر