



## 醫療新知

### 戒菸與冠狀動脈鈣化

- 抽菸，早已被證實是很多急慢性疾病的危險因子，不管是心血管疾病、癌症、代謝疾病、肺部疾病還是腎臟病，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；戒菸，被強烈建議可以降低疾病風險，尤其是降低心血管疾病的風險，過去研究顯示戒菸越早、戒菸越久，心血管疾病風險越低。
- 針對腎功能不好的病人來說，心血管疾病是常見的併發症，過去研究對於腎功能不好的病人進行戒菸能否明顯降低心血管疾病的風險，並沒有辦法得到一致的結論，因此韓國在2011到2016年間進行了一項研究，針對慢性腎病變病人，戒菸與否、戒菸長短對於冠狀動脈鈣化的影響，這份研究刊登在今年6月份的國際期刊 CJASN，結果顯示未戒菸的人冠狀動脈鈣化的風險明顯高過於未抽菸(1.25倍)，而且冠狀動脈鈣化惡化的風險也更高(1.92倍)；過去抽菸量少 (<10 pack-years)以及戒菸時間超過10年，發生冠狀動脈鈣化的機會也低於未戒菸的，戒菸時間越長甚至與沒抽菸的人發生動脈鈣化的機會是

一樣低；反之，重度菸癮(>10 pack-years)加上戒菸少於10年的人，發生冠狀動脈鈣化風險是和未戒菸的人相當、是未抽菸人的1.21倍。

- 總結來說，對於腎功能異常的病人，抽菸確實會增加冠狀動脈鈣化的風險，持續的抽菸也會使得冠狀動脈鈣化不斷惡化，因而提高心肌梗塞、心臟衰竭發生的風險，戒菸越早、戒菸時間越長，越能降低心血管疾病發生的風險。
- 註：pack-year：香菸計量方式，一包20根菸，每天抽菸數量乘以抽菸年數

每天抽一包，抽20年，就是20 pack-years

每天抽5根菸(0.25包)，抽40年，就是10 pack-years

表2：華氏尼古丁依賴評估量表 (Fagerstrom test for nicotine dependence)

問題	答案	分數
您早晨醒來以後多久吸第1支菸？	5分鐘以內	3分
	5-30分鐘	2分
	31-60分鐘	1分
	60分鐘以後	0分
您在禁菸場所是否覺得難以忍受？（例如教堂、圖書館、電影院）	是	1分
	否	0分
您最不願意放棄的菸是哪1支？	早上第一支	1分
	否	0分
您一天的吸菸量？	10支或以下	0分
	11-20支	1分
	21-30支	2分
	31支或以上	3分
您早晨醒來的第1個小時吸菸是否多於其他的時間？	是	1分
	否	0分
您即使生病臥床還是會吸菸嗎？	是	1分
	否	0分

評估結果的建議：分數在1-2分時，表示依賴程度低，4-5分為中度依賴，6分及以上為高度依賴。

資料來源：中慎診所洗腎室 林世杰醫師提供