

## سیگار کشیدن در افراد مسن ریسک ابتلا به ضعف و ناتوانی را بالا می برد

سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)، بیماری های قلبی عروقی، سکنه مغزی و بیماری عروق پیرامونی را افزایش می دهد که هر یک می توانند به طور بالقوه بر سلامت جسمی، روحی و اجتماعی افراد اثر بگذارد.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از مهر، نتایج تحقیق پژوهشگران دانشگاه کالج لندن نشان می دهد ترک سیگار می تواند از ابتلا به ناتوانی در سنین بالا پیشگیری کرده یا آن را به تاخیر اندازد.

ناتوانی مشکلی مرتبط با کاهش توان فیزیولوژیکی و افزایش آسیب پذیری در مقابل پیامدهای ناشی از سلامت است. پیامدهای ناتوانی شامل زمین خوردن، شکستگی، علیل شدن، بستری شدن در بیمارستان است. مشخص شده است ناتوانی با پیامدهای وخیم تر روانی یا شناختی از قبیل کیفیت پایین زندگی و زوال عقل نیز مرتبط است.

گوتارو کوچیما، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: مطالعه ما نشان داد سیگار کشیدن فاکتور پرخطر ابتلا به ناتوانی در سنین بالاست.

سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)، بیماری های قلبی عروقی، سکنه مغزی و بیماری عروق پیرامونی را افزایش می دهد که هر یک می توانند به طور بالقوه بر سلامت جسمی، روحی و اجتماعی افراد اثر بگذارد.

کوجیما در ادامه می افزاید: بررسی های بیشتر نشان داد که عامل اصلی بروز ناتوانی ناشی از سیگار کشیدن است، اما کسانی که سیگارشان را ترک می کنند این ریسک ناتوانی را از بین می برند یا به تعویق می اندازند.

محققان از داده های نمونه های ملی مردان و زنان مسن در انگلستان استفاده کردند.

آنها با استفاده از تلفیق پنج مولفه ضعف فیزیکی، ناتوانی را تعریف کردند: کاهش خودبخودی وزن، خستگی، ضعف، سرعت پایین پیاده روی و فعالیت بدنی کم. وجود سه مورد از این فاکتورها یا بیشتر فرد را در گروه افراد ناتوان قرار می دهد.

در مطالعه حاضر از داده های شرکت کنندگان که ۶۰ سال یا بالاتر بودند استفاده شد. نمونه نهایی برای این مطالعه ۲۵۴۲ شرکت کننده بود که به دو گروه سیگاری و غیرسیگاری تقسیم شدند.

سپس افراد غیرسیگاری به دو گروه دیگر تقسیم شدند: کسانی که در گذشته سیگاری بودند و حالا ترک کرده بودند و افرادی که هرگز سیگاری نبودند. سیگاری های سابق بار دیگر به دو گروه تقسیم شدند: کسانی که در طول ۱۰ سال گذشته ترک کرده بودند و کسانی که بیش از ۱۰ سال از ترک سیگارشان گذشته بود.

بررسی داده‌ها نشان داد که سیگار کشیدن در افراد مسن با ریسک ابتلا به ضعف و ناتوانی همراه بود، اما سیگاری‌های سابق به نظر نمی‌رسید در معرض خطر بیشتری باشند.