

# با ترک این عادت ۵ سال بیشتر عمر کنید

بر اساس یک مطالعه جدید، ترک سیگار می‌تواند به بیماران مبتلا به بیماری قلبی کمک کند تا نزدیک به پنج سال دیگر بدون مشکلات قلبی زندگی کنند.

دکتر «تینکا ون تریر»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه آمستردام هلند، در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد ترک سیگار به اندازه مصرف سه دارو برای پیشگیری از حملات قلبی و سکته در افرادی که قبلاً حمله قلبی یا جراحی برای باز کردن شریان‌های مسدود شده داشته‌اند مؤثر است.»

مطالعه جدید شامل تقریباً ۱۰۰۰ بیمار ۴۵ ساله و بالاتر بود که حداقل شش ماه پس از [حمله قلبی](#) یا عمل جراحی بای پس یا کاشت استنت هنوز سیگار می‌کشیدند. آنها به طور کلی با داروهای استاندارد قلب مانند ضد پلاکت‌ها، استاتین‌ها و داروهای کاهش دهنده [فشار خون](#) تحت درمان بودند.

محققان با استفاده از مدل‌سازی تخمین زدند که اگر بیماران سیگار را ترک کنند یا اگر به سیگار کشیدن ادامه دهند و همزمان سه دارو بیشتر برای پیشگیری از بیماری قلبی مصرف کنند، چند سال بدون حمله قلبی یا سکته زنده خواهند ماند.

این داروها شامل بمپدوئیک اسید و مهارکننده‌های PCSK۹ که کلسترول بد LDL را کاهش می‌دهند و دارو ضدالتهابی کلشی سین بودند.

بر اساس یافته‌های ارائه شده، ترک سیگار باعث افزایش ۴.۸۱ سال طول عمر بدون حمله قلبی یا سکته شد، در حالی که این سه دارو منجر به افزایش ۴.۸۳ سال سلامت قلب شدند.

تریر گفت: «مزایای ترک سیگار حتی بیشتر از آن چیزی است که ما متوجه شده بودیم. این مطالعه مزایای دیگر ترک سیگار، مانند کاهش ریسک [سرطان](#) و بیماری ریوی و طول عمر را بررسی نکرده است.»

وی افزود: «ترک سیگار سنگ بنای پیشگیری از حملات قلبی و سکته مغزی و بهبود سلامت کلی در هر زمان، از جمله پس از حمله قلبی و در هر

سنی است. ما میدانیم که سیگار عامل ۵۰ درصد از مرگ و میرهای قابل اجتناب در افراد سیگاری است که نیمی از آن به دلیل [بیماریهای قلبی عروقی](#) است.»

او نتیجه گرفت که ترک سیگار پس از حمله قلبی با مدت زنده ماندن بیشتر و بهتر در مقایسه با ادامه سیگار کشیدن مرتبط است.