



[dari]

دیابت و تنباکو (Diabetes og tobakk)

استعمال توتون و تنباکو برای حفظ الصحة مضر است. اگر شما دیابت دارید، عواقب آن به مراتب شدیدتر است.

چرا استعمال سگرت مضر است؟

استعمال سگرت سبب ایجاد مقاومت نسبت به انسولین می شود. این بدین معنی است که بدن شما برای تنظیم شکر خونتان به انسولین بیشتری نیاز دارد. اگر شما مصاب به دیابت نوع ۱ هستید و سگرت می کشید، HbA1c تان (شکر خون در طول المدت) کمتری دارید. اما اگر استعمال سگرت را ترک کنید، حساسیتتان نسبت به انسولین پس از هشت هفته به حالت نورمال برمی گردد.

در افراد غیر دیابتی نیز حشرات تولید کننده انسولین در پانکراس باید جهت تنظیم شکر خون انسولین بلندتری تولید کنند. این امر ممکن است بشمول ابتلای افراد بیشتری به دیابت نوع ۲ شود. مقاومت نسبت به انسولین عمدتاً توسط نیکوتین ایجاد می شود اما عوامل دیگری در دود سگرت نیز ممکن است در این امر دخیل باشند. به غیر از نیکوتین، تمام مواد دیگر موجوده در دود تنباکو نیز بسیار خطرناک هستند و بخصوص خطر سرطان و تصلب شریانی (سفت شدن شریان ها) را بلند می برند. توتون و تنباکو ترکیب پیچیده بی بشمول بیش از ۴۰۰۰ مواد شیمیایی مختلف هستند. بین ۵۰ تا ۶۰ فقره این مواد سرطان زا هستند.

عوارض و امراض

خطر ابتلا به مرض کلیوی ناشی از دیابت و پیشرفت سریع تر این مرض در افراد دیابتی که سگرت می کشند به مراتب بلندتر است. اگر نشانه های اولیه این مرض – میکروآلبومینوری – را دارید ترک کردن سگرت بسیار حائز اهمیت است. همانند آترواسکلروز، علت آنزین، سکنه مغزی و عارضه پای فرد سگرتی (مرض شریانی محیطی)، کدام شکی وجود ندارد که کشیدن سگرت تا حد زیادی خطر مصاب شدن به این مرض را بلند می برد. استعمال سگرت خطر حمله قلبی را دو برابر و بیش از ۵۰ فیصد خطر مرگ زودرس را بلند می برد.

امراض دیگر سرطان ها و امراض مجاری تنفسی می باشند. این خطر برای همه وجود دارد. با ترک سگرت، شما این خطر را تقلیل می دهید، اما سال ها طول می کشد تا خطر به اندازه کسی که هرگز سگرت نکشیده تقلیل یابد.

دوا برای کمک به ترک سگرت

نیکوتین همان چیزی است که سبب ایجاد اعتیاد می شود و ترک کردن آن را دشوار می سازد. در برخی افراد، اعتیاد به حدی شدید است که برای ترک آن به دوا ضرورت دارند. در ناروی سه نوع دوا برای کمک به ترک سگرت وجود دارد: تداوی های جاگزینی نیکوتین، Champix و Zyban.

• جاگزینی نیکوتین علائم ترک فیزیکی را تقلیل می دهد و ترک عادت را تسهیل می کند. تداوی جاگزینی نیکوتین به شکل برچسب هایی بر روی جلد، به صورت استنشاقی، به صورت تابلت، تابلت زیر زبان و ساجق در دسترس است. همه این محصولات در دواخانه ها بدون داشتن نسخه داکتر در دسترس هستند و رایج ترین مارک های آن ها Nicorette و Nikotinell هستند.

• Champix (varenicline) دواپی است که به گیرنده نیکوتین در مغز متصل می شود. این محصول باید به مدت سه ماه و گاهی اوقات دورانیه بلندتری مصرف شود و تا به حال بسیاری افراد را کمک کرده است.

• Zyban (bupropion) دواپی است که در اصل برای تداوی افسردگی تولید شده است. این دوا همچنان در زمان ترک کردن سگرت به تقلیل علائم ترک کمک میکند.

می شود. یک تکه از ناس سبب ایجاد غلظت بالایی از نیکوتین در خون به مدت طولانی تری در قیاس با سگرت می شود. این به این معنی است که افرادی که ناس مصرف می کنند نیکوتین بلندتری را در قیاس با افراد سگرتی جذب می کنند.

همچنان ناس موجب تحریک غشاهای مخاطی دهان می شود و با استفاده طولی مدت، افراد مصاب فرورفتگی در جایی که ناس را قرار می دهند می شوند که "کیسه ناس" نام گرفته می شود. اگر استعمال ناس را متوقف کنید آسیب به غشاهای مخاطی فرصتی برای ترمیم پیدا می کند. تبدیلی ها در غشای مخاطی ممکن است مراحل اولیه سرطان دهان باشد اگر چه هنوز هم قطعیت مکفی در بیان این مطلب وجود ندارد که ناس علت آن است. استفاده طولی مدت ناس ممکن است سبب ایجاد فرو رفتگی لثه در منطقه پی که در آن ناس قرار داده می شود گردد.

سایر مواد اعتیاد آور – مواد مخدر (دوایهای خیابانی و مخدر)

تحقیقات کمی بالای اثر مواد مخدر بر شکر خون انجام شده است. با این حال، مطالعات اندکی که انجام شده تایید می کنند که استعمال مواد مخدر با کنترل ضعیف شکر خون و عوارض شدید دیابت همراه است.

این جزوه انجمن دیابت ناروی (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ بهنگام سازی شد.

هر دو Champix و تابلیت Zyban صرف با نسخه به فروش می رسند. هر دو این دوایها زمانی که با یک برنامه ترک سگرت سیستماتیک مصرف شوند موثریت و اثربخشی بهتری دارند.

استعمال سگرت برای همه مضر است!

- قریب نیمی از کسانی که سالهای متمادی طور یومیه سگرت می کشند به علت امراض ناشی از تنباکو جان خود را از دست می دهند.
- مطالعات نشان می دهد کسانی که یومیه سگرت می کشند به طور متوسط ۱۰ سال زودتر از افراد غیر سگرتی جان خود را از دست می دهند.
- در ناروی حدود ۷۵۰۰ نفر سالوار جان خود را به علت امراض ناشی از استعمال سگرت از دست می دهند.
- بر علاوه، قریب ۳۰۰-۵۰۰ نفر به سبب امراض ناشی از استعمال غیر مستقیم دود سگرت در مجاورت اشخاص سگرتی، جان خود را از دست می دهند.
- مجموعی این دو فقره نشان دهنده ۱۸ فیصد از کل آمار مرگ و میر سالانه در ناروی می باشد.

درپاره ناس چطور؟

ناس بشمول بیش از ۲۵۰۰ عامل شیمیایی، بشمول نیکوتین و چندین عامل سرطان زای بالقوه می باشد. نیکوتین موجود در ناس و تنباکوی جویدنی از طریق غشاء مخاطی دهان وارد خون می شود و سپس به سراسر بدن منتقل