



[tamil]

நீரிழிவு நோயும் புகையிலையும் (Diabetes og tobakk)

புகையிலையைப் பயன்படுத்துவது உடல்நலத்திற்கு கேடாகும். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், இதன் விளைவுகள் மேலும் மோசமானதாக இருக்கும்.

புகைப்பிடித்தல் ஏன் அதிக கேடு விளைவிக்கும்?

புகைப்பிடித்தல் இன்சலின் தடையை உருவாக்குகிறது. அதாவது, உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை இயல்புநிலையாக்க உங்கள் உடலுக்கு அதிக இன்சலின் தேவைப்படுகிறது. உங்களுக்கு வகை 1 நீரிழிவு நோய் இருந்து, நீங்கள் புகைப்பிடித்தால், உங்களின் HbA1c (நீண்டக்கால இரத்த சர்க்கரை) நிலை மோசமாக இருக்கக்கூடும். ஆனால், நீங்கள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்திவிட்டால், எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இன்சலின் அளவு வழக்கமானதாக மாறிவிடும்.

நீரிழிவு நோய் இல்லாத புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு, கணையத்தில் இன்சலினை உருவாக்கும் அணுக்களும் அவற்றின் இரத்த சர்க்கரையை இயல்புநிலைக்கு கொண்டுவர அதிக இன்சலினை உருவாக்க வேண்டும். மேலும் அதிக மக்களுக்கு வகை 2 நீரிழிவுநோய் உண்டாக இது காரணமாக அமையக்கூடும். இன்சலின் தடை முக்கியமாக நிக்கோடினால் ஏற்படக்கூடும். ஆனால், புகையிலையின் புகையில் உள்ள மற்ற காரணிகளும் இதற்கு காரணமாக இருக்கக்கூடும். நிக்கோடின் மட்டுமல்லாமல், புகையிலைப் புகையில் உள்ள மற்ற அனைத்து பொருட்களும் அதிக அபாயத்தை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக, புற்றுநோயையும் அதெரோஸ்க்லிராசிஸையும் (தமனிகள்

தடித்தல்) ஏற்படுத்தும். புகையிலை என்பது 4,000க்கும் மேற்பட்ட பல்வேறு இரசாயனப் பொருட்களின் சிக்கலான கலவையாகும். இவற்றில் 50 முதல் 60 பொருட்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடியவை.

சிக்கல்களும் நோய்களும்

புகைப்பிடிக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, நீரிழிவு சிறுநீரக நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயமும் அதிகமாக உள்ளது. மேலும், அந்த நோய் வேகமாக முற்றிவிடும். மைக்ரோஅல்புமினூரியா என்னும் இந்த நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது மிகவும் அவசியம். அதெரோஸ்க்லிராசிஸைப் (தமனிகள் தடித்தல்) பொறுத்த வரையில், இதயவலி, பக்கவாதம் மற்றும் ஸ்மோக்கர்ஸ் லெஃக் (புற தமனிசார் அடைப்பு நோய்) ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை புகைப்பிடித்தல் பெருமளவில் அதிகரிக்கிறது என்பதில் எந்தவிதமான சந்தேகமும் இல்லை. புகைப்பிடித்தல் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது மற்றும் முன்சூட்டியே மரணம் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை 50%க்கு மேல் அதிகரிக்கிறது. புற்றுநோய்கள் மற்றும் சுவாசக்குழாய் நோய்கள் ஆகியவை இதனால் ஏற்படக்கூடிய மற்ற நோய்களாகும். அனைவருக்கும் இந்த அபாயம் உள்ளது. புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதால், நீங்கள் இந்த அபாயத்தைக் குறைக்கிறீர்கள், ஆனால் இதுவரை புகைப்பிடிக்காத ஒருவருடன் ஒப்பிட்டால், இந்த அபாயம் குறைவதற்கு உங்களுக்கு பல ஆண்டுகளாகலாம்.

நீரிழிவு நோய் உதவி அழைப்பு எண்: 815 21 948 / ஸ்விட்ச்போர்ட்: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

diabetesforbundet

2013 | பக்கம் 1

புகைப்பிடித்தலை நிறுத்த உதவும் மருந்து
 நிக்கோடின்தான் உங்களை இந்த பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கி, புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதைக் கடினமாக்குகிறது. சிலரிடம், இந்தப் பழக்கம் மிகவும் வலுப்பெற்று இருக்கும், அவர்கள் அதிலிருந்து விடுபட உதவ அவர்களுக்கு மருந்து தேவை. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்த உதவ நார்வேயில் மூன்று வகையான மருத்துவங்கள் கிடைக்கின்றன: நிக்கோடின் மாற்று சிகிச்சைகள், சம்பிக்ஸ் (Champix) மற்றும் ஸைபான் (Zyban).

- நிக்கோடின் மாற்று சிகிச்சை இந்தப் பழக்கத்தை விடுகையில் உடலில் ஏற்படும் அறிகுறிகளை குறைக்கிறது. அந்த பழக்கத்தை விடுவதை எளிதாக்குகிறது. நிக்கோடின் மாற்று மருந்துகள் சருமத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளக் கூடியவையாகவும், இன்ஹைலராகவும், லோஸெஞ்ச்களாகவும், நாக்கின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய மாத்திரைகளாகவும், துயிங்கம்மாகவும் கிடைக்கின்றன. இந்தப் பொருட்கள் அனைத்தும் மருத்துவரின் பரிந்துரையின்றி மருந்தகங்களில் கிடைக்கின்றன. இதில் நிக்கோரெட் மற்றும் நிக்கோடினெல் என்பவை மிகப் பொதுவான பிராண்டுகளாகும்.

- சம்பிக்ஸ் (வாரெனிக்ளைன்) என்பது மூளையில் உள்ள நிக்கோடின் ஏற்பியை கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த தயாரிப்புப் பொருள் மூன்று மாதங்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும், ஆனால் சில சமயம் நீண்ட நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம், இது பலருக்கு உதவியுள்ளது.

- ஸைபான் (புப்ரோபியான்) என்பது முதலில் மனச்சோர்விற்கு சிகிச்சையளிப்பதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தும்போது ஏற்படும் விலகல் அறிகுறிகளை இது குறைப்பதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

சம்பிக்ஸ் மற்றும் ஸைபான் மாத்திரைகள் இரண்டையும் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே வாங்க முடியும். இந்த இரண்டு மருந்துகளும் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதற்கான முறையான திட்டத்துடன் சேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டால் சிறப்பாக செயல்படும்.

புகைப்பிடித்தல் அனைவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்!

- பல ஆண்டுகளாக தினமும் புகைப்பிடிப்பவர்களில் கிட்டத்தட்ட பாதி பேர் புகையிலையால் ஏற்படும் நோய்களால் மரணமடைகின்றனர்.
- தினமும் புகைப்பிடிப்பவர்கள் புகைப்பிடிக்காதவர்களைவிட சராசரியாக 10 ஆண்டுகள் முன்சூட்டியே மரணமடைகின்றனர் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.
- புகைப்பிடிப்பதால் உண்டாகும் நோய்களால் நார்வேயில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 7,500 பேர் மரணமடைகின்றனர் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- மேலும், மற்றவர்கள் புகைப்பதால் ஏற்படும் நோய்களால் 300-500 பேர் மரணமடைவதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- இந்த இரண்டு எண்ணிக்கைகளும் நார்வேயில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏற்படும் மரணங்களில் மொத்தமாக 18 சதவிகிதத்தைக் கொண்டுள்ளன.

ஸ்னஸ் (snus) என்ன செய்யும்?

ஸ்னஸ் 2,500க்கு அதிகமான இரசாயனப் பொருட்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதில் நிக்கோடின் மற்றும் பல்வேறு ஆற்றல்மிக்க புற்றுநோய்க் காரணிகளும் அடங்கும். ஸ்னஸ் மற்றும் மெல்லும் புகையிலையில் உள்ள நிக்கோடின் வாயில் உள்ள சீதச்சவ்வுகளின் வழியே இரத்தத்தில் நுழைகிறது. பிறகு, உடல் முழுவதும் அனுப்பப்படுகிறது. ஸ்னஸின் ஒரு உருண்டை அல்லது பகுதி சிகரெட்டைவிட நீண்ட நேரம் இரத்தத்தில் நிக்கோடினின் அதிக செறிவை உருவாக்குகிறது. அதாவது, ஸ்னஸை உட்கொள்பவர்கள் புகைப்பிடிப்பவர்களைவிட அதிக நிக்கோடினை உறிஞ்சுகிறார்கள்.

ஸ்னஸ் வாயின் சீதச்சவ்வுகளையும் எரிச்சலடையசெய்கிறது. இதனை நீண்டகாலமாக பயன்படுத்தினால், பயன்படுத்துபவர்களுக்கு ஸ்னஸை வைக்கும் ஈறில் அழுத்தம் ஏற்படக்கூடும், இது “ஸ்னஸ் பாக்கெட்” எனப்படும். நீங்கள் ஸ்னஸை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தினால் சீதச்சவ்வுகளில் உள்ள புண்கள் ஆறுவதற்கு சாத்தியம் உள்ளது. சீதச்சவ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் வாய்ப்புற்றுநோயின் ஆரம்பக்கட்டமாக இருக்கலாம். ஆயினும், இப்போதும் இதற்கு ஸ்னஸ்தான் காரணமா என்று உறுதியாகத் தெரியவில்லை. ஸ்னஸை நீண்டகாலம் பயன்படுத்துவது, ஸ்னஸ் உருண்டை அல்லது பகுதி வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடத்தில் ஈறுகளை கீழிறங்கச் செய்யக்கூடும். .

மற்ற அடிமையாக்கும் பொருட்கள் -
நார்கோடிக்ஸ் (தெரு போதை மருந்துகள்)
இரத்த சர்க்கரையில் நான்கோடிக்ஸ் ஏற்படுத்தும் விளைவை பற்றி சிறிதளவே ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆயினும், மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் நான்கோடிக்ஸின் பயன்பாடு மோசமான இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு மற்றும் கடுமையான நீரிழிவு பிரச்சனைகளுடன் தொடர்புடையது என்பதை உறுதி செய்கின்றன.

நார்வே நாட்டு நீரிழிவு சங்கத்தின் இந்தத் தகவல் தாள் (Diabetesforbundet) இறுதியாக 2013ல் திருத்தப்பட்டது.