



[farsi]

## دیابت و دخانیات (Diabetes og tobakk)

استعمال دخانیات برای سلامتی خوب نمی باشد.  
اگر شما دیابت داشته باشید عواقب استعمال حتی بیشتر هم می باشد.

### چرا سیگار کشیدن خطرناک می باشد؟

سیگار کشیدن موجب ایجاد مقاومت در برابر انسولین می شود. این به این معنی می باشد که بدن برای نگه داشتن میزان قند خون در حد طبیعی نیاز بیشتری به انسولین خواهد داشت. در صورتیکه سیگار بکشید و مبتلا به دیابت نوع ۱ باشید میزان HbA1c (میزان قند خون دراز مدت) اغلب در وضعیت بدتری خواهد بود. اگر سیگار کشیدن را ترک کنید بعد از هشت هفته حساسیت به انسولین دوباره به حالت عادی بر خواهد گشت.

سیگار کشیدن خطر حمله قلبی را دو برابر می کند و خطر مرگ زودرس را به بیش از ۵۰ درصد افزایش می دهد. بیماری های سرطانی و تنفسی بیماری های دیگر می باشند. این برای کلیه افراد صدق می کند. در صورتیکه شما سیگار کشیدن را ترک نمایید این خطر کاهش پیدا می کند، اما چندین سال طول می کشد تا این خطر به حد خطر در افراد غیر سیگاری برسد.

### داروهای ترک سیگار

نیکوتین موجب اعتیاد می شود و ترک سیگار کشیدن را دشوار می کند. در برخی از افراد این اعتیاد آنقدر شدید می باشد که نیاز به کمک دارویی دارند. در نروژ دو نوع دارو برای ترک سیگار ثبت شده اند: داروهای نیکوتینی و زیبان (Zyban).

• نیکوتین علائم فیزیکی ترک سیگار را کاهش می دهد و از بین بردن عادات آموخته را آسان تر می کند. نیکوتین در شکل چسب ترک سیگار، استنشاقی، قرصهای مکیدی، قرصهای که زیر زبان گذاشته می شوند و در شکل آدامس در دسترس می باشند. همه اینها را می توانید بدون نسخه از داروخانه بخرید و رایج ترین نوع نیکورته (Nicorette) و نیکوتینل (Bikotinell) می باشند.

• چامپیکس (Champix) (وارنیکلین) داروی می باشد که خود را به گیرنده یا رسپتور نیکوتین متصل می کند. این دارو برای سه ماه و گاهی اوقات بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد و می تواند داروی مفیدی باشد.

• زیبان (Zyban) (بوپروپیون) دارویی می باشد که برای درمان افسردگی تولید شده است. این دارو همچنین نشان داده است که علائم ترک سیگار را کاهش می دهد.

همچنین در افرادی که سیگار می کشند و مبتلا به دیابت نیستند سلولهای تولید کننده انسولین در پانکراس باید برای نگه داشتن میزان قند خون در حد طبیعی انسولین بیشتری تولید نمایند. این می تواند منجر به مبتلا شدن افراد بیشتری به دیابت نوع ۲ گردد. مقاومت در برابر انسولین به احتمال زیاد به دلیل نیکوتین می باشد، اما عوامل دیگر در دود سیگار هم نقش دارند. به نظر می رسد که به جز نیکوتین مواد دیگری در دود سیگار بهویژه برای شیوع سرطان و آترواسکلروز (تصلب شرایین) بسیار خطرناک باشند. توتون یک ترکیب پیچیده ای است که شامل بیش از ۴۰۰۰ مواد شیمیایی مختلف می باشد. بین ۵۰ تا ۶۰ از این مواد سرطان زا می باشند.

### عوارض و بیماری ها

افرادی که مبتلا به دیابت می باشند و سیگار می کشند بیشتر در معرض خطر بیماری کلیوی ناشی از دیابت می باشند و این بیماری سریعتر پیشرفت می کند. اگر نشانه های اولیه - میکروآلبومینوری - را داشته باشید در این صورت ترک سیگار حتی مهم تر هم می باشد. در مورد تصلب شرایین که می تواند باعث آنژین صدری، سکته مغزی و عروق خونی تنگ در پاها (پاهای سیگاری) گردد، هیچ شک و تردیدی نیست که سیگار کشیدن خطر ابتلا به تصلب شرایین را افزایش می دهد.

داروی های چامپیکس (Champix) و زیبان (Zyban) قرصهای تجویزی می باشند. این دو دارو هنگامی مؤثرتر خواهند بود که بخشی از یک برنامه نظام مند برای ترک سیگار باشند.

#### سیگار کشیدن برای همگان مضر می باشد!

- در حدود نیمی از کسانی که هر روز برای چندین سال سیگار می کشند به علت بیماری های ناشی از کشیدن سیگار می میرند.
- مطالعات نشان می دهد کسانی که به طور متوسط هر روز سیگار می کشند ۱۰ سال زودتر از غیر سیگاری ها می میرند.
- تخمین زده شده است که هر سال در حدود ۷,۵۰۰ نفر در نروژ به علت بیماری های ناشی از سیگار کشیدن می میرند.
- علاوه بر این تخمین زده می شود که بین ۳۰۰ و ۵۰۰ نفر به علت بیماری های ناشی از سیگار کشیدن منفعل می میرند.
- این جمعا ۱۸ درصد کلیه مرگ و میرها در نروژ را تشکیل می دهد.

**استفاده کردن از نسوار یا انفیه (snus) چه عواقبی به دنبال دارد؟**  
انفیه حاوی بیش از ۲,۵۰۰ مواد شیمیایی از جمله نیکوتین و چندین مواد سرطان زای بالقوه می باشد. نیکوتین انفیه از طریق غشای مخاطی در دهان

وارد مجرای خون می گردد و سپس از طریق خون به سراسر بدن انتقال می یابد. مصرف یک بست انفیه موجب غلظت بالایی از نیکوتین در خون می شود و این غلظت برای مدت طولانی تری از نیکوتین ناشی از سیگار کشیدن در بدن باقی می ماند. بنابراین استعمال انفیه بیشتر از سیگار کشیدن موجب وارد شدن نیکوتین به بدن می شود.

انفیه علاوه بر این موجب ناراحتی یا آزار غشای مخاطی دهان می گردد و استفاده طولانی مدت اغلب باعث ایجاد تورفتگی به اصطلاح "جیب انفیه" در لثه می گردد. اگر شما استفاده از انفیه را ترک نمایند آسیب دیدگی غشای مخاطی بهبود پیدا می کند. تغییرات در غطای مخاطی می تواند مراحل اولیه سرطان دهان باشد، اما ثابت نشده است که تا چه حد انفیه باعث بروز چنین حالتی باشد. استفاده طولانی مدت از انفیه همچنین می تواند باعث عقب رفتن لثه در جاهایی که انفیه در آن برای استفاده کردن قرار داده می شود گردد.

#### سایر مواد اعتیاد آور – مواد مخدر

تحقیقات اندکی در مورد اثر مواد مخدر بر میزان قند خون وجود دارد. پژوهش های به عمل آمده اینرا تایید می کنند که استفاده از مواد مخدر با کنترل ضعیف قند خون و عوارض شدید دیابت در ارتباط می باشد.

این برگه اطلاعاتی از طرف انجمن دیابت (Diabetesforbundet) آخرین بار در سال ۲۰۱۳ به روز و ویرایش شده است.