



[tyrkisk]

Diyabet ve tütün (Diabetes og tobakk)

Tütün kullanımı sağlığa zararlıdır.
Eğer diyabetliyseniz, zararları daha da büyük olur.

Sigara neden tehlikelidir?

Sigara insülin direncine sebep olur. Bu da demektir ki vücudunuz kan şekerinizi normalleştirmek için daha fazla insüline ihtiyaç duyacaktır. Tip 1 diyabetiniz varsa ve sigara içiyorsanız, uzun dönem kan şekerinizin (HbA1c) daha kötü durumda olma ihtimali vardır. Ama sigarayı bırakırsanız, insülin duyarlılığı sekiz hafta sonra normale döner.

Diyabeti olmayan sigara kullanıcılarının pankreaslarındaki insülin-üretici hücreler de kan şekerini normalleştirmek için daha fazla insülin üretmek zorunda kalır. Bu da daha fazla insanın tip 2 diyabete yakalanmasına sebep olabilir. İnsülin direncinin esas nedeni muhtemelen nikotindir, ancak sigara dumanındaki diğer maddelerin de etkisi olabilir. Nikotini bir kenara bıraksak da, sigara dumanındaki diğer maddelerin tamamı özellikle kanser ve damar tıkanıklığı açısından büyük tehlikeler barındırıyor gibi görünmektedir. Tütün 4000 farklı kimyasal maddeden oluşan kompleks bir bileşimdir. Bu maddelerin 50-60 kadarysa kanserojendir.

Komplikasyonlar ve hastalıklar

Sigara kullanan diyabet hastaları için diyabetik böbrek rahatsızlığına yakalanma ve diyabetin daha hızlı ilerlemesi anlamında daha fazla risk bulunmaktadır. Eğer bu durumun, yani mikroalbüminürinin, erken belirtilerini gösteriyorsanız, sigarayı bırakmak daha da önem kazanmaktadır. Anjinaya varsa olan damar tıkanıklığı, hiç şüphe yok ki sigara içmek felç ve huzursuz bacak sendromu (periferik damar hastalığı) rahatsızlıklarına yakalanma riskini arttırır. Sigara kalp krizi riskini ikiye katlar ve erken ölüm riskini de yüzde 50'den fazla

miktarda arttırır. Diğer olası hastalıklar kanser ve solunum yolu hastalıklarıdır. Sigara içen herkes risk altındadır. Herkes risk altındadır. Sigarayı bırakarak riski azaltırsınız, fakat hiç sigara içmemiş birisi kadar az risk taşıyabilmeniz için yıllar geçmesi gerekir.

Sigarayı bırakmaya yardımcı olan ilaç tedavisi

Nikotin bağımlılığa sebep olur, sigarayı bırakmak bu yüzden zordur. Bazı insanların bağımlılığı öylesinde güçlüdür ki sigarayı bırakmak için ilaç tedavisine ihtiyaç duyarlar. Norveç'te sigarayı bırakmaya yardımcı olan iki tür ilaç tedavisi vardır: nikotin preparatları, Champix ve Zyban.

- Nikotin replasmanı (nikotin yerine başka bir şey koymak) fiziksel gerileme semptomlarını azaltır ve sigara alışkanlığından vazgeçilmesini kolaylaştırır. Nikotin replasmanı (nikotin bant olarak soluk aldırma cihazı/ inhalasyon, pastil, dil altı hapi ve sakız gibi maddelerle vücuda kolayca alınır) fiziksel gerileme semptomlarını azaltır ve sigara alışkanlığından vazgeçilmesini kolaylaştırır. Bu ürünlerin hepsi de, doktor reçetesi gerekmesizin, eczanelerden temin edilebilir; en yaygın markalar Nicorette ve Nikotinell'dir.
- Champix (vareniklin) nikotin reseptörüne (alıcısına) bağlanan bir ilaç tedavisidir. Ürün üç ay boyunca, bazen daha da uzun süreyle kullanılır ve iyi bir yardımcı olur.
- Zyban (bupropiyon) aslen depresyon tedavisinde kullanılan bir ilaçtır. Ancak sigarayı bırakınca ortaya çıkan yoksunluk semptomlarını azaltmak üzere kullanılabileceği bulgulanmıştır.

Diyabet Yardım Hattı: 815 21 948 / Santral: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

diabetesforbundet

2013 | Birinci Sayfa

Hem Champix hem de Zyban tabletleri yalnızca reçeteye alınabilir. Bu hapların ikisi de sistematik bir sigara bırakma programıyla birlikte kullanılınca en iyi şekilde işlev görür.

Sigara herkes için zararlıdır!

- Yıllar boyunca her gün sigara içen insanların neredeyse yarısı sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden yaşamını kaybediyor.
- Araştırmalar her gün sigara içenlerin hiç sigara içmeyenlerden ortalama 10 yıl daha erken öldüğünü göstermektedir.
- Norveç'te her yıl yaklaşık 7500 insan sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden yaşamını kaybediyor.
- Bunlara ek olarak, yaklaşık 300-500 insan da pasif içicilikten kaynaklanan hastalıklardan ötürü yaşamını kaybediyor.
- Bu rakamlar Norveç'te her yıl yaşanan ölümlerin yüzde 18'ini temsil etmektedir.

Peki ya tütün tozu?

Tütün tozu nikotin ve onlarca potansiyel kanserojen de dâhil olmak üzere 2500'den fazla kimyasal madde içermektedir. Tütün tozunda ve çiğnenen tütünde

bulunan nikotin kana ağızda bulunan mukoza zarı vasıtasıyla karışır ve sonra bedene taşınır. Bir top ya da bir parça tütün tozu kanda sigaradan daha uzun süre yüksek dozda nikotin bulunmasına neden olur. Bu da tütün tozu kullananların normal sigara içenlerden daha fazla nikotin alması demektir.

Tütün tozu ayrıca ağızdaki mukoza zarını tahriş eder ve uzun süre kullanıldığında kullanıcıların diş etinde "tütün tozu cebi" olarak adlandırılan bir çukur oluşabilir. Eğer tütün tozu kullanmayı bırakırsanız, mukoza zarındaki yaraların iyileşme şansı vardır. Tütün tozu kullanımına buna sebep olup olmadığı konusunda kesin bir bilgi yoktur fakat mukoza zarındaki değişiklikler ağız kanserinin ön-aşamaları olabilir. Tütün tozunun uzun süreli kullanımı tozun konulduğu yerdeki diş etlerinin çekilmesine de neden olabilir.

Bağımlılık yapan diğer maddeler-uyuşturucular

Uyuşturucunun kan şeketine etkisi üzerine çok az araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki uyuşturucu kullananlar kan şekerini iyi kontrol edememekte ve bu yüzden ciddi diyabet komplikasyonuna yakalanmaktadır.

Norveç Diyabet Derneği (Diabetesforbundet) tarafından hazırlanan bu içerik 2013 yılında güncellenmiştir.