

التدخين ومرض السُّكري



التدخين يزيد من خطر الإصابة بمرض السُّكري من النوع 2

الأشخاص الذين يدخنون هم أكثر عُرضة للإصابة بالسُّكري من النوع 2 بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص الذين لا يدخنون أو الذين توقفوا عن التدخين.

كما أنَّ عدد السجائر التي يتم تدخينها يعتبر عاملاً مهماً؛ فكلما زاد عدد السجائر التي يدخنها الشخص، زاد خطر الإصابة بالسُّكري من النوع 2.

التدخين يقلل من فعالية الأنسولين! والأنسولين هو الهرمون الذي يعمل على خفض مستوى السكر في الدم.

لكل من السُّكري والتدخين تأثيرات ضارة على الصحة

- زيادة كثافة الدم وارتفاع ضغط الدم.
- تسريع تلف القلب والأوعية الدموية.
- انخفاض تدفق الدم في اللثة وتغيير البكتيريا الموجودة في الفم.

التدخين يزيد من خطر المضاعفات المرتبطة بالسُّكري

- النوبة القلبية؛
- السكتة الدماغية؛
- مشاكل في العينين والكلى والأعصاب والفم والأسنان؛
- اضطرابات في الإرتصاب.

يقل خطر الإصابة بمرض السُّكري من
النوع 2 تدريجياً على المدى المتوسط
والطويل بعد التوقف عن التدخين.

الموارد

مجلس كيبك للتبغ والصحة
Conseil québécois sur le tabac et la santé
cqts.qc.ca

خدمات مجانية للإقلاع عن التدخين
Services gratuits J'arrête
1 866 jarrete ou quebecsanstabac.ca/jarrete

خدمة الرسائل النصية التي تقدمها الجمعية الكندية
Service de messagerie texte للشرطان
de la Société canadienne du cancer
SMAT.ca

تحدّي الإقلاع عن التدخين
Défi J'arrête, j'y gagne!
defitabac.qc.ca

تطبيق SOS Défi
Application SOS Défi
(disponible sur Google Play
et dans l'App Store)

الجمعية الكندية للرئة
Association pulmonaire du Canada
poumon.ca

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

هل ترغب في التوقف عن التدخين؟

فيما يلي الخطوات التي يجب اتباعها:

1 حدّد دوافعك

- تحسين نسبة الهيموغلوبين السُّكري، أي معدل السُّكر في الدّم آخر شهرين أو ثلاثة أشهر؛
- تحسين ضغط الدّم؛
- تقليل خطر المضاعفات المتعلقة بالسُّكري؛
- تحسين القدرة على تحمّل المجهود البدني.

2 ضع خطة واقعية

- تذكّر عادة صحيّة قمت بتغييرها بنجاح في الماضي.
- حدّد العوامل التي ساهمت في نجاح محاولتك السابقة.
- حدّد موعداً للتوقف عن التدخين، ويفضّل أن يكون خلال الثلاثين يوماً المقبلة. اختر وقتاً تكون فيه حياتك هادئة نسبياً.
- ضع في مكان بارز الأسباب التي جعلتك تقرر التوقف عن التدخين.
- تخلّص من السجائر، وأعواد الكبريت، والولاعات ومنافض السجائر.
- خُطّط لأحد "البدائل" عند الشعور بالرغبة في التدخين.
- أخبر المقرّبين منك بقرارك وأطلب دعمهم.

3 اختر بعض الطرق لمساعدتك

- انضم إلى إحدى مجموعات الدّعم.
- أطلب مساعدة من مختصّ في الإقلاع عن التدخين.
- استخدم العلاجات البديلة للتبكيوتين لتقليل أعراض الانسحاب مثل اللصقات، أو العلكة، أو أقراص للمصّ، أو أجهزة الإستنشاق، أو بخاخات الفم.
- يمكن أيضاً اللجوء إلى الأدوية التي تُصرف بوصفة طبّيّة لتقليل الرّغبة في التدخين وأعراض الإقلاع (إنسحاب التبكيوتين)، مثل البوبروبيون bupropion أو الفارينكلين varénicline.

استشر الطيّب أو الصّيدلي بشأن الخيارات المتاحة لك لاتّخاذ قرار واضح.

لا تيأس إذا لم تنجح في محاولتك الأولى!

الإنكاسة جزء من عمليّة تغيير السلوك. فإذا حدثت أنكاسة، حدّد ما الذي تسبّب فيها وكُن مستعدّاً لاتّخاذ إجراءات في حالة حدوثها مرّة أخرى.



ماذا عن السّجائر الإلكترونيّة؟

سواء كان الشّخص يعاني من مرض السُّكري أو لا، فإنّ منتجات السّجائر الإلكترونيّة قد تكون ضارّة بالصّحة، حتّى وإن كان بعضها لا يحتوي على التبكيوتين.

قد تؤثر منتجات السّجائر الإلكترونيّة أيضاً على إدارة مرض السُّكري، حيث تحتوي على جزيئات تتحوّل إلى جلوكوز (سكّر).

فإذا كان الشّخص المصاب بالسُّكري يستخدم السّجائر الإلكترونيّة بانتظام، فقد يؤدّي ذلك إلى زيادة مستوى السُّكر في الدّم بسبب هذه الكميّة الإضافيّة من الجلوكوز.

