



[polsk]

Cukrzyca i tytoń (Diabetes og tobakk)

Używanie tytoniu nie jest dobre dla zdrowia.
Jeśli masz cukrzycę, wiąże się to z jeszcze poważniejszymi konsekwencjami.

Dlaczego palenie jest groźne?

Palenie prowadzi do insulinooporności. Oznacza to, że aby utrzymać normalny poziom cukru we krwi, organizm potrzebuje większej ilości insuliny. Dlatego jeśli masz cukrzycę typu 1 i palisz, będziesz często miał gorsze HbA1c (tzw. hemoglobina glikowana, wskaźnik odzwierciedlający długoterminowe stężenie cukru we krwi). Natomiast jeśli rzucisz palenie, wrażliwość na insulinę wróci do normy po ośmiu tygodniach.

Również u palaczy niechorujących na cukrzycę, trzustka musi produkować więcej insuliny, aby utrzymać normalny poziom cukru we krwi. U wielu palaczy może to prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Najbardziej prawdopodobną przyczyną insulinooporności jest nikotyna, lecz również inne składniki dymu tytoniowego mają znaczenie. Poza tym wydaje się, że bardziej niebezpieczne niż nikotyna są inne substancje zawarte w dymie nikotynowym, które powodują raka i stwardnienie tętnic (miażdżycę). Tytoń składa się ze złożonej mieszanki ponad 4 000 różnych substancji chemicznych. Między 50 a 60 z tych substancji jest rakotwórczych.

Powikłania i choroby

U diabetyków, którzy palą, występuje większe ryzyko zachorowania na cukrzycową chorobę nerek oraz większe ryzyko, że choroba ta szybciej się rozwinie. Jeśli występują u Ciebie wczesne tego objawy – mikroalbuminuria – rzucenie palenia jest jeszcze ważniejsze. Jeśli chodzi o miażdżycę, która może powodować dławicę piersiową (angina pectoris), udar mózgu i zwężenie żył prowadzących do nóg (tzw. chromanie

przestankowe), nie ma wątpliwości, że palenie znacznie podnosi ryzyko jej wystąpienia. Palenie dwukrotnie zwiększa ryzyko zawału serca i o ponad 50% podnosi ryzyko wczesnej śmierci. Pozostałe choroby to choroby nowotworowe i choroby dróg oddechowych. Dotyczy to wszystkich. Jeśli rzucisz palenie, ryzyko wystąpienia wymienionych chorób zmaleje, lecz minie wiele lat zanim ryzyko to będzie takie samo jak u niepalących.

Leki wspomagające odstawienie palenia

To nikotyna uzależnia i sprawia, że trudno jest rzucić palenie. U niektórych uzależnienie to jest tak silne, że potrzebują pomocy farmakologicznej. W Norwegii zarejestrowane są dwa rodzaje leków wspomagających odstawienie palenia: preparaty nikotynowe i Zyban.

- Nikotyna łagodzi fizyczne objawy abstynencji, dzięki czemu łatwiej jest zerwać z nabytym nawykiem. Nikotyna dostępna jest w formie plastrów, inhalacji, tabletek do ssania, tabletek podjęzykowych i gumy do żucia. Wszystkie te preparaty dostępne są w aptekach bez recepty, a najpopularniejsze marki to Nicorette i Nikotinell.
- Champix (wareniklina) to lek, który wiąże się z receptorami nikotyny. Stosuje się go przez trzy miesiące, czasami dłużej, i może być bardzo pomocny.
- Zyban (bupropion) to lek, który został opracowany z myślą o leczeniu depresji. Okazało się natomiast, że łagodzi również objawy abstynencji po odstawieniu palenia.

Zarówno tabletki Champix jak i Zyban są wydawane na receptę. Oba te leki działają najlepiej w połączeniu z systematycznym programem odstawienia palenia.

Palenie jest groźne dla wszystkich!

- Średnio połowa osób, które palą codziennie przez wiele lat, umiera na choroby wywołane przez tytoń.
- Badanie wykazują, że osoby, które palą codziennie, umierają przeciętnie 10 lat wcześniej niż osoby niepalące.
- Szacuje się, że około 7 500 osób umiera rocznie w Norwegii na choroby wywołane paleniem.
- Ponadto szacuje się, że między 300 a 500 osób umiera na choroby wywołane biernym paleniem.
- Łącznie stanowi to 18 procent wszystkich zgonów w Norwegii każdego roku.

A co z tytoniem do ssania (snus)?

Snus zawiera ponad 2 500 substancji chemicznych, w tym nikotynę i wiele substancji potencjalnie rakotwórczych. Nikotyna zawarta w snus i tytoniu do żucia wchłania się do krwi przez błonę śluzową jamy

ustnej, a następnie transportowana jest razem w krwią do pozostałych części organizmu. Zażycie jednej porcji snus powoduje wysokie stężenie nikotyny we krwi przez dłuższy czas niż po wypaleniu jednego papierosa. Dlatego osoba zażywająca snus przyjmuje więcej nikotyny niż palacz. Poza tym snus podrażnia błonę śluzową jamy ustnej i przy długotrwałym stosowaniu w miejscu, gdzie kładzie się snus, często powstaje zagłębienie w dziąśle, tak zwana "kieszonka na snus". Uszkodzenia błony śluzowej mogą się zagoić, jeśli odstawisz snus. Zmiany w błonie śluzowej mogą być początkową fazą raka jamy ustnej, lecz niepewne jest, w jakim stopniu snus jest tego przyczyną. Długotrwałe stosowanie snus może powodować również cofanie się dziąsła w miejscu, gdzie kładzie się porcję tego tytoniu.

Inne substancje uzależniające - narkotyki

Istnieje niewiele badań dotyczących wpływu narkotyków na poziom cukru we krwi. Przeprowadzone badania potwierdzają, że stosowanie narkotyków jest powiązane ze słabą kontrolą poziomu cukru we krwi i poważnymi powikłaniami cukrzycowymi.

Ostatnia aktualizacja niniejszej broszury informacyjnej ze Stowarzyszenia Diabetyków miała miejsce w 2013 roku.