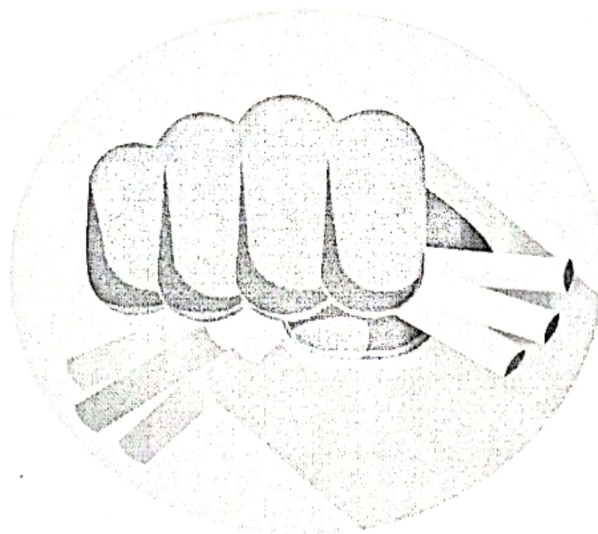


دخانیات و الکل در بیماران مبتلا به دیابت



مصرف دخانیات در بیماران مبتلا به دیابت چرا مضر است؟

تصلب شرایین یا سفت و تنگ شدن شریانهای بدن بویژه شریانهای قلب شایعترین علت مرگ و میر در کل جهان است. تصلب شریان های قلبی باعث سکته قلبی می شوند. بیماران مبتلا به دیابت از این قاعده مستثنی نیستند با این تفاوت که دیابت خطر تصلب شرایین را ۴ برابر بیشتر می کند به عبارت دیگر تنگی عروق کرونر (تصلب شریانهای قلب) در یک بیمار مبتلا به دیابت ۴ برابر بیشتر از فرد غیر دیابتی است. مصرف سیگار تصلب شریانی را افزایش می دهد. خطر سکته قلبی در بیماران مبتلا به دیابت که مصرف همزمان سیگار دارند به مراتب بالاتر از افراد مبتلا به دیابت است که سیگار مصرف نمی کنند. البته عوارض سو، مصرف دخانیات در کل ارگانهای بدن نباید نادیده گرفته شود.

آیا مصرف دخانیات خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد؟

خطر ابتلا به دیابت با مصرف سیگار حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش می یابد. چاقی، سبک زندگی ناسالم و سابقه خانوادگی از عوامل اصلی ابتلا به دیابت هستند.

آیا تعداد سیگارهای مصرفی و نوع سیگار نیز از نظر ایجاد اثرات مضر قابل اهمیت هستند؟

بالطبع تعداد سیگار مصرف شده با ایجاد عوارض مرتبط است ولی باید توجه داشت که مصرف حتی ۲ عدد سیگار در روز خطر سکته قلبی را به مراتب افزایش می دهد. در انتخاب نوع سیگار و ارتباط آن با بروز عوارض عوارض مرتبط تا کنون مطالعه ای انجام نشده است.

آیا بیماران مبتلا به دیابت می توانند الکل مصرف کنند؟

مصرف الکل حتی در مقادیر بسیار کم در بیماران مبتلا به دیابت توصیه نمی شود.

روشهای ترک سیگار کدامند؟

کسب اطلاعات در ارتباط با عوارض سیگار قدم اول برای ترک سیگار است. بدون داشتن اراده راسخ و قوی، ترک سیگار امکانپذیر نیست.

ترک سیگار به دو روش قابل انجام است:

۱) ترک سیگار بصورت آنی و یکباره

۲) با زمان بندی مناسب

در صورتی که روش دوم را برای ترک سیگار انتخاب می کنید بهتر است تاریخ معینی را انتخاب کنید و دوستان و اطرافیان خور را از این تصمیم تان مطلع کنید. دلایل خود را برای ترک سیگار در برگه کاغذ بنویسید یا با دوستان و اطرافیان مطرح کنید. اگر شخص دیگری را می شناسید که قصد ترک سیگار را دارد همزمان به این کار اقدام کنید.

پزشک مشاور می تواند با تجویز پچ های بیکوتین دار یا دارو (مثلا بوپروپیون) برای ترک سیگار شما را کمک کند و ترک سیگار را راحتتر کند.

کاهش تدریجی مصرف سیگار توصیه نمی شود.

آیا استفاده از سیگار الکترونیک توصیه می شود؟

استفاده از سیگارهای الکترونیکی برای ترک سیگار توصیه نمی شود.

علایم محرومیت از مصرف سیگار کدامند؟

دو نوع علایم بعد از ترک مصرف سیگار رخ می دهد.

۱) علایم محرومیت از نیکوتین

۲) علایم روانی محرومیت

اطلاع از ماهیت هر کدام از این علایم در ترک مستمر سیگار کمک کننده است.

تهیه و تنظیم: دکتر سعید اتابک

کلینیک دیابت

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز