



[arabisk]

مرض السُّكري والتبغ (Diabetes og tobakk)

استخدام التبغ مضرٌ للصحة. وإذا كنت مصاباً بمرض السكري، فإن عواقب التدخين تكون أكبر بكثير.

لماذا التدخين خطر على الصحة؟

التدخين مقاوم للأنسولين، وهذا يعني أن الجسم يحتاج إلى كمية أكبر من الأنسولين للحفاظ على المستوى الطبيعي لسكر الدم. إذا كنت تعاني من سكري النمط الأول وتدخن السجائر، فأنت على الأغلب لديك HbA1c (سكر الدم طويل الأمد) أسوأ. أما إذا توقفت عن التدخين، فستصبح حساسية الأنسولين عندك طبيعية مرة أخرى بعد مرور ثمانية أسابيع فقط.

أيضاً عند المدخنين الذين لا يعانون من السكري تضطر الخلايا المنتجة للأنسولين في غدة البنكرياس إلى إنتاج المزيد من الأنسولين للحفاظ على المستوى الطبيعي لسكر الدم. قد يؤدي هذا إلى إصابة المزيد من الناس بسكري النمط الثاني. مقاومة الأنسولين سببه الأساسي ربما هو مادة النيكوتين، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى في تدخين التبغ لها تأثير. سوى هذا يبدو أن كل تلك المواد الأخرى غير النيكوتين الموجودة في دخان التبغ هي الأكثر خطراً، وخاصة بالنسبة إلى السرطان وتصلب الشرايين. يتألف التبغ من مزيج معقد من أكثر من 4000 مادة كيميائية مختلفة. ما بين 50 و 60 من هذه المواد هي مواد مسببة للسرطان.

المضاعفات والأمراض

إن خطر إصابة مرضى السكري المدخنين بمرض كلوي ناتج عن السكري هو أكبر قياساً بالآخرين، والمرض يتطور بسرعة أكبر عندهم. إذا كانت لديك أعراض مبكرة لهذا المرض – بيلة اليوميئية زهيدة – فإن التوقف عن التدخين يكتسب أهمية أكبر. أما فيما يتعلق بتصلب الشرايين الذي قد يسبب الإصابة بالذبحة الصدرية والجلطة الدماغية وضيق في شرايين الدم الذاهبة إلى الرجلين (أرجل التدخين) فليس هناك من شك في أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بهذه الأمراض. إذا التدخين يضعف خطر الإصابة بإحتشاء القلب ويزيد من خطر الوفاة بنسبة تزيد عن 50٪.

الأمراض الأخرى هي السرطان بأنواعها وأمراض الجهاز التنفسي. هذا يشمل كل الناس. إذا توقفت عن التدخين، سيقبل أيضاً خطر إصابتك بالمرض، ولكن سيستغرق الأمر سنوات عدة قبل أن تصل الخطورة إلى نفس مستوى خطورة الإصابة بالمرض عند غير المدخنين.

أدوية تساعد عند التوقف عن التدخين

الإدمان على التدخين سببه مادة النيكوتين التي تصعب على المرء التوقف عن التدخين. الإدمان عند بعض الأشخاص قوي إلى درجة أنهم يحتاجون إلى مساعدة دوائية. في النرويج تم تسجيل نوعين من الأدوية التي تساعد المدخن عند توقفه عن التدخين: مستحضرات النيكوتين ودواء باسم زيبيان Zyban.

• يخفف النيكوتين من الإزعاجات الجسدية لأعراض الامتناع، ويصبح كسر العادات المكتسبة أكثر سهولة. يمكن تناول النيكوتين إما عبر لصاق طبي خازن للنيكوتين أو جهاز استنشاق أو حبوب مضغ أو حبوب توضع تحت اللسان أو عبر العلكة. كل هذه الأشياء تحصل عليها في الصيدلية بدون وصفة طبية، والماركات الأكثر استخداماً هي نيكوريت Nicorette و نيكوتينيل Nikotinell.

• شامبيس Champix (فارينيكليين varenicline) هو مستحضر يلتحم مع مستقبل النيكوتين. يستخدم المستحضر لمدة ثلاثة أشهر، وفي بعض الأحيان لمدة أطول، وهو قد يكون وسيلة مساعدة جيدة.

• زيبيان Zyban (بوبروبيون bupropion) هي مادة تم تطويرها في الأساس كعلاج للكآبة، إلا أنه اكتشف أن المادة تخفف أيضاً من أعراض الامتناع عند التوقف عن التدخين.

كلا الدوائين شامبيس وزيبان يُحصل عليهما بدون وصفة طبية. تكون فعالية هذين الدوائين في حدّهما الأقصى عندما يكون تناول الدواء مصحوباً بخطة منظمة للتوقف عن التدخين.

التدخين مضر لكلّ الناس!

- تقريباً نصف الأشخاص الذين يدخنون بشكل يومي لعدّة سنوات يموتون بسبب أمراض ناتجة عن التدخين.
- تظهر الدراسات بأنّ الذين يدخنون بشكل يومي يموتون بمعدل وسطي ١٠ سنين قبل الغير مدخنين.
- يُقدّر أنّ ٧٥٠٠ شخص تقريباً يموتون سنوياً في النرويج بسبب أمراض أصيبوا بها بسبب التدخين.
- علاوةً على هذا يُقدّر أنّ ما بين ٣٠٠ و ٥٠٠ شخص يموتون نتيجة أمراض أصيبوا بها بسبب التدخين السلبي.
- إجمالاً يبلغ هذا ١٨ بالمائة من حالات الوفاة في النرويج سنوياً.

ماذا بالنسبة إلى النشوق؟

يحتوي النشوق (السعوط) على ما يزيد عن ٢٥٠٠ مادة كيميائية، من بينها مادة النيكوتين والعديد من المواد الأخرى المسببة للسرطان. ينفذ النيكوتين الموجود في النشوق وتبغ المضغ (skrå) إلى الدم عبر الغشاء المخاطي في الفم، وفيما بعد يتم نقل المادة مع الدم إلى أنحاء الجسم.

أخذ مسكّة من النشوق يؤدي إلى تركيز عالٍ للنيكوتين في الدم يستمر لفترة أطول قياساً بتدخين سيجارة. لهذا السبب يدخل إلى جسم مستخدم النشوق كمية أكبر من النيكوتين مقارنة بالمدخن.

علاوة على هذا يחדش النشوق الغشاء المخاطي للفم، ومع استخدامه لفترة طويلة من الزمن غالباً ما ينشأ إنخفاض ضئيل في اللثة حيث يوضع النشوق يسمى بـ "جيب النشوق". يمكن للغشاء المخاطي أن يتعافى من الأضرار إذا ما توقّف المرء عن استخدام النشوق. قد تكون التغيرات الطارئة على الغشاء المخاطي بداية الإصابة بسرطان جوف الفم، ولكن من غير المعلوم إلى أية درجة النشوق هو الذي سبب الإصابة بهذا المرض. إنّ الاستخدام الطويل الأمد للنشوق قد يؤدي إلى ارتداد اللثة إلى المنطقة حيث توضع مسكّة النشوق.

مواد أخرى تسبب الإدمان – المخدرات

بين أيدينا أبحاث قليلة حول تأثير المخدرات على مستوى سكر الدم. ولكن الأبحاث التي أجريت تؤكد أنّ استخدام المخدرات مترافق مع السيطرة السيئة على مستوى سكر الدم ومع مضاعفات خطيرة ذات علاقة بمرض السكري.

آخر تحديث لطاقة المعلومات هذه الصادرة عن جمعية مرضى السكري كان في عام ٢٠١٣.