



[kurdisk/kurmandji]

Diyabet û titin (Diabetes og tobakk)

Bikaranîna titinê zerarê dide tendiristiyê.
Heke diyabeta we hebe, encam hê mezintir e.

Çima çixare kişandin bizerar e?

Çixare vexwartin dibe sedema dijberiya însûlînê. Ev tê wê wateyê ku laşê mirov ji bo normalkirina şekerê xwînê hewceyî bêhtir însûlînê dibe. Heke li we çeşitê 1 ê diyabetê hebe, meyla we wê li ser hebûna kêmtir HbA1c (şekerê xwînê yê demdirêj) be. Lê ger hûn êdî nevxwin, hestiyariya we ya însûlînê wê piştî heşt hefteyan vegere rewşa normal.

Ji bo normalkirina şekerê xwînê yê çixarekêşên nediyabetî jî, divê şaneyên însûlînçêker ên pankreasê bêhtir însûlînê çêbikin. Dibe ku ev bi mirovên din re bibe sedema derketina çeşitê 2 ê diyabetê. Îhtimal e ku dijberiya însûlînê di serî de bi nîkotînê peyda dibe, lê dibe ku faktorên din ên di nava titinê de jî bandora xwe lê dikin. Ji xeynî nîkotînê, hemû madeyên din ên di nava dûmana titinê de rîska herî mezin diderxine holê, bi taybetî rîska kansêr û aterosklozê (xitimandina demaran). Titin têkeleke kompleks e ku ji bêhtir 4,000 madeyên cuda yê kîmyewî pêk tê. Ji wan 50–60 heb kansêrojen in.

Komplîkasyon û nexweşî

Ji bo mirovên bi diyabet ên çixarekêş, rîskeke bilind heye ku ew ê bi nexweşiya gurçikên bidiyabet bikevin, û ew nexweşî wê bileztir belav bibe. Heke nîşanên pêşî yê vê – mîkroalbumînûrî – bi we re hebin, hê girîngtir e ku hûn dev ji vexwartinê berdin. Di rewşa xitimandina demaran, peydabûna anjînê, felcê û lingê çixarekêş (nexweşiya perîferal a demarên xwînber) de, guman nîne ku vexwartin çixareyê rîska belavbûna nexweşiyê bilind dike. Vexwartin rîska krîza dil duqatî dike û rîska 50% zûtir mirinê diderxe holê. Nexweşiyên din kansêr û nexweşiyên bêhnstandinê ne. Rîsk ji bo herkesî ye. Bi

devjêberdana vexwartinê rîsk kêmtir dibe, lê ji ber ku were rewşa yekî qet nevxwartî gelek salak lazim in.

Tedawiya dermanan a ji bo devjêberdana vexwartinê

Nîkotîn dibe sedema îletê ku devjêberdana vexwartinê zor dike. Bi hinek mirovan re îlet wilqasî xurt e ku ji bo devjêberdanê hewcebûna wan bi dermanan çêdibe. Ji bo devjêberdana vexwartinê çixareyê li Norwêcê sê rêyên tedawiya dermanan hene; terapiyên guhertina nîkotînê, Varenicline (Champix) û Zyban.

- Tedawiya guhertina nîkotînê nîşanên paşvekişandinê yê fizîkî kêmtir dike, û devjêberdanê hêsantir dike. Terapiya guhertina nîkotînê weke pîneyan li ser çerm tê bicihkirin, bi bêhnkişandinê, wek pastîlan, wek heban ku mirov dike bin ziman de, û wek qajik e. Ev hemû berhem li ser refên dermanxaneyan, bêreçete tîn firoştin, û yê giştî bi navê Nicorette û Nikotinell in.
- Champix (varenicline) tedawiyeke ku di mêjî de reseptorên nîkotînê girê dide. Ev derman sê mehan tê bikaranîn, lê hin caran dirêjtir, û wê alîkariya gelek mirovan kiriye.
- Zyban (bupropion) dermaneke ku di eslê xwe de ji bo tedawiya depresyonê hatiye çêkirin. Hate dîtin ku dema çixare vexwartinê bisekine, ew herwiha nîşanên paşvekişandinê kêmtir dike.

Hebên Champix û Zybanê bi reçete tèn firotin. Ev herdu derman dema ku bernameyeke devjêberdanê ya sistematîk a vexwartinê pêk were, gelekî baş dixebitin.

Çixare kişandin ji herkesî re zerardar e!

- Dêrdora nîvê mirovên ku herroj çixareyê dikişînin ji sedema nexweşiyên titinê dimirin.
- Lêkolîn didine xuyakirin ku kesên herroj divexwin, li gorî kesên navexwin 10 salan zûtir dimirin.
- Li Norwêcê di salê de teqriben 7500 kes ji sedema vexwartinê dimirin.
- Herwiha, teqriben 300-500 kes ji sedema nexweşiyên vexwartinê pasîf dimirin.
- Ev dide xuyakirin ku ji sedî 18 mirinên li Norwêcê ji ber çixare kişandinê çêdibin.

Rewşa snusê çawa ye?

Di nava snusê de zêdetirî 2500 madeyên kîmyewî hene, tevî nîkotîn û çendek kansêrojenên potansiyel. Nîkotîna di nava snus û titina cûtinê de bi riya perdeya mukozê ya di dev de dikeve nava xwînê û piştê li laş belav dibe. Gogek an jî porsiyonek snus ji çixareyê bêhtir nîkotînê di

nava xwînê de çêdike. Ev tê wê wateyê ku kesên snusê divexwin ji çixarekêşan bêhtir nîkotînê distînin.

Snus herwiha zerarê dide perdeya mukozê ya dev, û bi bikaranîna demdirêjî, di cihê ku snusê dikişînin de depresyona pedûyan çêdibe, ku jê re “berîka snusê” tê gotin. Heke bikaranîna snusê were sekinandin, birînên perdeya mukozê şensekî didine mirov ku ev rihet bibin. Guhertina di perdeya mukozê de dibe ku bibe destpêka kansêra devî, lê hêjî baş ne diyar e ku snus dibe sedema vê an na. Bikaranîna demdirêjî ya snusê dibe ku bibe sedema kêmbûna pedûyên di cihê ku gog an porsiyona snusê tê danîn de.

Madeyên din ên bengiyê – tilyak (narkotîk)

Hindik lêkolîn li ser bandora tilyakê ya li ser şekerê xwînê hatiye kirin. Dîsa jî, hindik lêkolîn didine xuyakirin ku bikaranîna tilyakê bi kontrola kêma şekerê xwînê û êşên komplîkasyonên diyabetê ve têkilîdar e.

Ev agahdarî ji aliyê Saziya Diyabetê ya Norwêcî (Diabetesforbundet) ve di 2013’an de hatiye rojanekirin.