



[sorani]

## نه خوښی شه کره و تووتن (Diabetes og tobakk)

که لک وه رگرتن یا کیشانی جگهره بۆ ته ندروووستی باش نییه. نه گهر نه خوښی شه کرهت هه بیته دهره نجامه خرابه کانی بۆ ته ندروووستیت زیادتریش نه بن.

### جگهره کیشانی بۆ چی مه ترسیداره؟

جگهره کیشانی نه بیته هووی به دیهاتنی به ره لهستی به دزی نه نسۆلین. نه مه بهم مانابه به که لهش بۆ راگرتنی ریژهی شه کری خوین له راددهی ئاساییدا پیداووستی زیادتری به نه نسۆلین نه بیته. نه گهر جگهره بکیشن و تووشبووی شه کرهی جووری ۱ بیت ریژهی HbA1c (شه کرهی خوینی درێزخایهنی) تیوه زۆربهی کات له حالهتیکی خرابهت دا نه بیته. نه گهر واز له جگهره کیشانی بهینن دواي هه شته ههفته هه ستیاری تیوه به رامهبر به نه نسۆلین نه گهریته وه سه ر حالهتی ئاسای.

نه خوښیه کانی شیرپه نجه و هه ناسه نه نه خوښیه کانی ترن. نه مه گشت که سیك نه گرته وه. وازهینان له کیشانی جگهره نه مه ترسییه که م نه کاته وه، به لام چه ندين سالی پیته چیت تا نه مه ترسییه بگاته ئاساتی نه و که سانهی که جگهره ناکیشن.

### دهرمانه کانی وازهینان له جگهره کیشانی

نیکوتین نه بیته هووی خووگرتن و وازهینان له جگهره کیشانی زه حمهت نه کات. له هه ندیک که سدا نه مه خووگرتنه نه وهنده به هیزه که بۆ وازهینان پیوست به دهرمان نه بیته. له نهرویزدا دوو جووره دهرمانی وازهینان له جگهره کیشانی هه نه. دهرمانه کانی نیکوتینی و زیبان (Zyban).

ههروهها نه و که سانهی که شه کره یان نییه و جگهره نه کیشن خانه کانی به ره مه پهنه ری نه نسۆلین له په نکریاسدا نه بن بۆ راگرتنی ریژهی خوین له ئاستیکی ئاساییدا نه نسۆلینی زیادتر به ره مه بهینن. نه مه نه توانی بیته هووی نه وهی که خه لکانیکی زۆرتر تووشی شه کرهی جووری ۲ بن. به ره لهستی به دزی نه نسۆلین به ئیحتیمالیکی زۆره وه به هووی نیکوتینه وه یه، به لام هوکاری تر له دوو که لی جگهره شدا رۆلی خو یان هه یه. وا دیاره که بیجگه له نیکوتین پیکهاته کانی تر له دوو که لی جگهره دا به تابهت بۆ تووشبوون به شیرپه نجه و ره قبوونی خوین به ره کان (arterosklerose) زۆر مه ترسیدار بن. تووتن پیکهاته یه کی ئالۆزه که له زیادتر له ۴۰۰۰ ماده دی کیمایی له خو نه گریت. له مانه ۵۰ تا ۶۰ ماده دیان نه بنه هووی شیرپه نجه.

• نیکوتین نیشانه کانی جهسته یی وازهینان له جگهره کیشانی که م نه کاته وه و له ناو بردنی خووگرتنه کان ئاسانتر نه کات. نیکوتین له شیوهی پلاسته ر یا چه سپی وازهینان له جگهره، له شیوهی هه لمژین، له شیوهی چه پی مژۆکی، نه و چه پانهی که نه خرینه ژیر زمانه وه وه له شیوهی بنیشته دا ده ست نه که ویت. گشت نه مانه نه توانی به بن ره چه ته ی پزیشک له دهرمانگه بکریت وه چه په کانی نیکوتینه (Nicorette) وه نیکوتینیل (Nikotinell) له هه مویان به ربلاو ترن.

• چامپیکس (Champix) (فارنیکلین) دهرمانیکه که خو ی به وه رگری نیکوتین نه نوو سیپیت. نه مه دهرمانه بۆ ماوهی سێ مانگ و هه ندیک جار زۆر تریش که لکی لیوه ره نه گیریت و نه توانی دهرمانیکی باش و به سوود بیت.

• زیبان (Zyban) (بوپروپیون) دهرمانیکه که بۆ چاره سه رکردنی خه موکی به ره مه هه تیزاوه. نه مه دهرمانه ههروهها نیشانی داوه که نیشانه کانی وازهینان له جگهره که م نه کاته وه.

### گرفته کان و نه خوښی

نه و که سانهی که نه خوښی شه کره یان هه به و جگهره ده کیشن زیادتر له ژیر مه ترسی تووشبوون به نه خوښیه کانی گوورچیه دان و نه مه نه خوښیه خیراتر په ره نه ستینیت. نه گهر نیشانه کانی سه ره تاییان میکروآلبومینوری (mikroalbuminuri) (ریژهی ماده دی ئالبومین له میزاد) هه بیته، له م حاله تدا وازهینان له جگهره کیشانی گرینگتریش نه بیته. سه بارهت به ره قبوونی خوین به ره کان که نه توانی بیته هووی نازاری دل (angina pectoris)، جه لته ی میشک و ته سکبوونه وهی خوین به ره کانی پڻ (پیی جگهره کیش)، جگهره کیشانی به بن هه یچ شک و گووماتیک مه ترسی تووشبوون به مانه زیادتر نه کات. جگهره کیشانی مه ترسی جه لته ی دل دوو به رابه ر نه کات و مه ترسی مردنی پیشو هه خت زیادتر له ۵۰ له سه د زیاد نه کات.

دەرمانه کانی چامپیکس (Champix) و زیبان (Zyban) دهرمانیکن که به پرچه تهی پزیشک وهرته گیررین. ئەم دوو دهرمانه کاتیک کاریکه ریان ئەبیت که به شیک له بهرنامه یه کی ریکخراو بو وازهیتان له جگهره بن.

### جگهره کیشان بو گشت که سیک مهترسیداره!

- نیکه ی نیویک له و که سانه ی که هه موو رۆژیک بو ماوه ی چهن دین سال جگهره ئە کیشن به هۆی نه خو شیه کانی په یوه ندار به جگهره کیشان هه ئەمرن.

- توژی نه وه کان نیشانی ئە دەن که ئە و که سانه ی به شیوه یه کی مامناوه ندی هه موو رۆژیک جگهره ئە کیشن ۱۰ سال زووتر له و که سانه ی که جگهره ناکیشن ئەمرن.

- وا مه زنده ئە کریت که هه موو سالییک نیکه ی ۷۰۰ کس له نه رویژدا به هۆی نه خو شیه کانی په یوه ندار به جگهره کیشان هه ئەمرن.

- له پال ئە مه شدا وا مه زنده ئە کریت که له نیوان ۳۰۰ تا ۵۰۰ کس به هۆی نه خو شیه کانی په یوه ندار به جگهره کیشان نادلخواز (هه لمزینی نادلخوازی دوو که لی جگهره) ئەمرن.

- ئە مانه به تیکرایی ۱۸ له سه دی گشت مردنه کان له نه رویژدا پیکته هینن.

### که لک وهرگرتن له سنووس (snus) چی دهره نجامیکه هه یه؟

سنووس له زیادتر له ۲۰۰ مادده ی کیمایی بو وینه نیکوتین و چهن دین مادده ی مه ترسیدار که شیرپه نه یان لینه که پته وه پیک دیت. نیکوتینی سنووس له ریکه ی په رده ی لکینی ناو دەم ئە چپته ناو سووری خوینه وه و دواتر له ریکه ی خوینه وه ئە گاته گشت له شی مرۆفه وه. که لک وهرگرتن له سنووس ئە بپته هۆی ئە وهی که نیکوتین به

خه ستیه کی زۆره وه بچپته ناو خوین و ئەم خه ستیه ش بو ماویه کی درێخایه ن تر له نیکوتینه ی که له ریکه ی جگهره کیشان ئاساییه وه ئە چپته ناو خوین بپپته وه. بویه که لک وهرگرتن له سنووس زیادتر له جگهره کیشان ئە بپته هۆی ئە وهی که نیکوتین بچپته ناو له شه وه. سنووس جگه له مه ش ئە بپته هۆی ناره حته ی و ئازاری په رده ی لکینی ناو دەم و که لکی وهرگرتنی درێخایه ن زۆربه ی کات ئە بپته هۆی دروستبوونی قوولایی واته "گیرفانی سنووس" له سه ر پوو کدا. ئە گهر پپوه واز له که لک وهرگرتنی سنووس به پین زبانه کانی په رده ی لکینی ناو دەم باش ئە بنه وه. گۆرانکاری له په رده ی لکینی ناو دەم له وانیه نیشانه سه رتاییه کانی شیرپه نه یه ده م بپت، به لام ئە مه نه سه لمیندراوه که سنووس تا چی رادده یه ک هۆکاریک بو به دیه اتنی ئەم حاله ته بپت. که لک وهرگرتنی درێخایه ن له سنووس ههروه ها ئە توانی بپته هۆی ئە وهی که پووگ له م شوینه ی که سنووسی له سه ر داننن به ره و دواوه بکشپته وه.

### مادده کانی تری هۆشبه ر

توژی نه وه یه کی که م سه باره ت به کاریگه ری مادده هۆشبه ره کان له سه ر رپزه ی شه کر له خویندا ئە نجام دراوه. توژی نه وه ئە نجام دراوه کان ئە مه پشتراست ئە که نه وه که که لک وهرگرتن له مادده هۆشبه ره کان په یوه ندیان به ریکخستنی لاوازی رپزه ی شه کر له خوین و دهره نجامه خرابه کانی نه خو شیه شه کره هه یه.

ئەم زانیارینامه یه له لایه ن کۆمه له ی شه کره (Diabetesförbundet) دوا یین جار له سالی ۲۰۱۳ نوێ کراوته وه.