

إن مرض السكري لا يختاره الإنسان بنفسه، ولكن يمكنك أن تختار بنفسك الإقلاع عن التدخين.

إن إمكانية إلحاق الضرر بجسمك تصبح أكثر لما تكون مصاباً بداء السكري. اختر إذا طريق نحو التوقف عن التدخين عندما توقف عن التدخين، تصبح رئتيك صحية أكثر، وتشعر بمزيد من الراحة وتصبح عنك حاسة التذوق أفضل بكثير. ثم لديك فرصة أقل بكثير لتطوير أو تفاقم الآثار الجانبية التي ستعامل معها كمريض بالسكري. بالإضافة إلى ذلك ستتوفر الكثير من المال الذي يمكن أن تفقهه من بعد في الأشياء الممتعة



إن أخصائي التدخين سيعمل معك وسيرافقك وسيمنحك فرصة التوقف عن التدخين بشكل دائم.  
» [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)



## التوقف عن التدخين ؟ سوف لن تواجه المشكل لوحده.

### تحدث عن ذلك مع طبيب الأسرة.

طبيبك هو شخص موثوق به ويعرف ملفك الطبي جيدا. سيتم ضبط الدواء وجرعة الأنسولين وستلتقي معلومات حول المساعدة في الإقلاع عن التدخين.

### استشر مع أخصائي التدخين.

أخصائي التدخين هو خبير وسيقدم لك مواكبة ومساعدة محددة خصيصاً للتوقف عن التدخين. هذه المواكبة ستستفيد منها كثيرا. يمكن أن تجد أخصائي التدخين في الحي الذي تسكنه بالنسبة للمواكبة الفردية أو المواكبة في مجموعة [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)

### اتصل بخط هاتف الإقلاع عن التدخين.

سيعمل مرشدوا الإقلاع عن التدخين التابعين لمكتب التوقف عن التدخين Tabakstop على مساعدتك عبر الهاتف: تصفح صفحة الانترنت [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) للحصول على المزيد من المعلومات أو اتصل بالرقم

0800 111 00

### تصفح إلى [www.watwat.be](http://www.watwat.be)

يمكن للشباب اللجوء إلى WAT WAT للحصول على إجابات لأسئلتهم المتعلقة بالتبغ من خلال هذا الموقع الذي يمكن الوصول إليه ، يتعلمون التفكير بشكل نقدي بشأن التبغ والتدخين مزيد من المعلومات على [www.watwat.be](http://www.watwat.be)



ابحث عن طريقك  
في اتجاه التوقف  
عن التدخين.

السكري & التدخين

# أنت تدخن

تحتوي السجارة على حوالي 7000 مادة ضارة ، ثلاثة منها ضارة بشكل خاص بجسمك: القطران ، وأول أكسيد الكربون والنيكوتين.

## القطaran

يبقى القطران في رئتيك دون أن يمتصه جسمك أو يستزفه. ببطء ولكن بثبات، تتعرض الحويصلات الرئوية للإنسداد عن طريق القطران، مما يجعل إمدادات الأوكسجين أكثر وأكثر صعوبة.

## أول أكسيد الكربون

يمكن أن يحتوي دخان السجائر على كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون أو ثاني أكسيد الكربون ثانوي أكسيد الكربون هو مادة سامة تدخل مجرى الدم من خلال رئتيك. عادة ، يوجد الكثير من الأكسجين في الدم، لكن لأنك تستنشق أول أكسيد الكربون عن طريق التدخين، يختفي جزء من هذا الأكسجين ويستبدل بأول أكسيد الكربون. نتيجة ذلك ، يمكن أن تتعرض الأوعية الدموية للإنسداد. حقيقة أن دمك يحتوي على كمية أقل من الأكسجين، هي أيضاً سبب انخفاضي الحالة والقدرة على التحمل: لا يوجد لديك ما يكفي من الأكسجين في الأماكن التي تحتاجها.

## النيكوتين

يدخل النيكوتين الموجود في السجارة رئتيك في اللحظة التي تستنشقه فيها.

بعد ذلك تتضيق الأوعية الدموية، مما يجعل قلبك ينبض بشكل أسرع ويسخن بقوة. بسبب هذا النشاط المفرط وغير الضروري لقلبك، سوف تحس بالتعب بسرعة (أكثر).

# يزيد التدخين من مخاطر على صحتك عند داء السكري.

يمكن أن يسبب تلف الأعصاب أو الاعتلال العصبي الناجم عن مرض السكري والتدخين اضطرابات في المعدة والأمعاء ، ويقلل من قوة العضلات في الساقين ويسبب الكثير من التعرق والتميل في اليدين والقدمين.

ارتفاع مستوى السكر في الدم يضر ببصرك مع إمكانية الإصابة بالعمى. التدخين يسرع من هذه الإصابة.

تصبح المفاصل أقل مرنة. ولا تستطيع التحرك بشكل عاد.

يعاني نصف مرضى السكري من الذكور من مشاكل جنسية (الانتصاب). عندما تدخن ، يمكن أن تحدث هذه المشكلات بسرعة أكبر وأكثر خطورة.

تشفى جروحك بشكل أقل ويصبح البتر في بعض الأحيان أمراً لا مفر منه.

تكون فرصة الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية أعلى بكثير لدى المصابين بداء السكري. عندما تدخن تدخل منطقة الخطير: تصبح فرصة حدوث إصابة في الدماغ أو بنوبة قلبية أكبر بكثير.

التهاب الكلى تحدث بشكل أسرع لدى مرضى داء السكري الذين يدخنون.

يرفع التدخين من نسبة السكري في الدم. و يتفاعل الجسم بشكل أسوأ مع الأنسولين. والنتيجة هي ارتفاع نسبة السكري في الدم إلى جانب ذلك فستكون أنت معرضاً للخطر وستضطر إلى حقن المزيد من الأنسولين.



## أنت مصاب بداء السكري

البنكرياس لم يعد ينتج الأنسولين في جسمك. وذلك لأن جسمك يغلق الخلايا التي تنتج الأنسولين عن طريق الخطأ.

بدون الأنسولين، يبقى كل الكليوز في دمك متوفقاً ولا يمكنه العيش. لهذا السبب يجب عليك حقن الأنسولين أو استخدام مضخة الأنسولين عدة مرات في اليوم.

### داء السكري، نوع 1

البنكرياس لم يعد ينتج الأنسولين في جسمك. وذلك لأن جسمك يغلق الخلايا التي تنتج الأنسولين عن طريق الخطأ.

بدون الأنسولين، يبقى كل الكليوز في دمك متوفقاً ولا يمكنه العيش. لهذا السبب يجب عليك حقن الأنسولين أو استخدام مضخة الأنسولين عدة مرات في اليوم.

### داء السكري : نوع 2

لا يزال البنكرياس ينتج الأنسولين، لكن جسمك لم يعد يستجيب لذلك بشكل صحيح. لذلك يبقى الكليوز بكثرة في دمك. كذلك غالباً ما يكون ضغط الدم والكوليسترول مرتفعاً جداً. ممارسة الرياضة ونهج نمط حياة صحي يجعل جسمك يتفاعل بشكل أفضل مع الأنسولين. لذلك فمن المهم ممارسة الرياضة بشكل يومي وتناول طعام صحي.