

إبحث عن طريقك
في اتجاه التوقف
عن التدخين.

السكري & التدخين



T 02/510.60.90
info@vrgt.be | www.vrgt.be



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

بدعم من



أنت مصاب بداء السكري

الديابيط يسمى كذلك داء السكري الجلوكوز (= السكر) لا تتم معالجته بشكل صحيح في الجسم ويبقى في الدم غير مستخدم، وبالتالي فإن نسبة السكر في الدم تبقى مرتفعة للغاية. وهذا غير صحي تماما اعتمادًا على شدة مرضك، هناك عدد من الأشياء في نمط حياتك يجب أن تأخذها دائمًا في الاعتبار.

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 الكليكويز في دمك متوقفا ولا يمكنك 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 الكليكويز بكثرة في دمك. كذلك غالبا ما يكون ضغط الدم والكوليسترول مرتفعًا جدًا. ممارسة الرياضة ونهج نمط حياة صحي يجعل جسمك يتفاعل بشكل أفضل مع الأنسولين. لذلك فمن المهم ممارسة الرياضة بشكل يومي وتناول طعام صحي.

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 والتنميل في اليدين والقدمين.
- ← ارتفاع مستوى السكر في الدم يضر ببصرك مع إمكانية الإصابة بالعمى. التدخين يسرع من هذه الإصابة.
- ← تصبح المفاصل أقل مرونة. و لا 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 أمرًا لا مفر منه.
- ← تكون فرصة الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية أعلى بكثير لدى المصابين بداء السكري. عندما تدخن تدخل منطقة الخطر: تصبح فرصة حدوث إصابة في الدماغ أو بنوبة قلبية أكبر بكثير.
- ← إلتهاب الكلى تحدث بشكل أسرع لدى مرضى داء السكري الذين يدخنون.
- ← يرفع التدخين من نسبة السكر في الدم. و يتفاعل الجسم بشكل أسوأ مع الأنسولين. والنتيجة هي ارتفاع نسبة السكر في الدم الى جانب ذلك فستكون أنت معرضا للخطر وستضطر إلى حقن المزيد من الأنسولين.

أنت تدخن

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

القطران

يبقى القطران في رئتيك دون أن يمتصه جسمك أو يستنزهه. 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 ثاني أكسيد الكربون هو مادة سامة تدخل مجرى الدم من خلال رئتيك. عادة ، يوجد الكثير من الأوكسجين في الدم، لكن لأنك تستنشق أول أكسيد الكربون عن طريق التدخين، يخفي جزء من هذا الأوكسجين ويستبدل بأول أكسيد الكربون.

نتيجة ذلك ، يمكن أن تتعرض الأوعية الدموية للإنسداد. حقيقة أنك تدخن تحتوي على كمية أقل من الأوكسجين، هي أيضاً سبب انخفاض الحالة والقدرة على التحمل: لا يوجد لديك ما يكفي من الأوكسجين في الأماكن التي تحتاجها.

النيكوتين

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

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

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

إن إمكانية إلحاق الضرر بجسمك تصبح أكثر لما تكون مصابا بداء
السكري. إختار إذا طريق نحو التوقف عن التدخين
عندما تتوقف عن التدخين، تصبح رنتيك صحية أكثر، وتشعر
بمزيد من الراحة وتصبح عندك حاسة التذوق أفضل بكثير. ثم
لديك فرصة أقل بكثير لتطوير أو تفاقم الآثار الجانبية التي
ستتعامل معها كمريض بالسكري. بالإضافة الى ذلك ستوفر
الكثير من المال الذي يمكن أن تنفقه من بعد في الأشياء الممتعة.



إن أخصائي التدخين سيعمل معك
وسيرافقك وسيمنحك فرصة
التوقف عن التدخين بشكل دائم.

» www.tabakologen.be



التوقف عن التدخين ؟ سوف لن تواجه المشكل لوحدك.

تحدث عن ذلك مع طبيب الأسرة.

طبيبك هو شخص موثوق به ويعرف ملفك الطبي جيدا. سيتم ضبط الدواء وجرعة الأنسولين وستتلقى 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 كثيراً. يمكن أن تجد أخصائي التدخين في الحي الذي تسكنه بالنسبة للمواكبة الفردية أو المواكبة في مجموعة 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 الأنترنت www.tabakstop.be للمزيد من المعلومات أو اتصل بالرقم

0800 111 00

قم بتنزيل تطبيق SmartStop

إذا كان عمرك يتراوح ما بين 14 و 20 سنة، فيمكنك استعمال تطبيق

SmartStop: www.smartstop.be