Если Вам был поставлен диагноз диабет, лучшее, что Вы можете сделать для своего здоровья и снижения риска вызванных диабетом осложнений – **это бросить курить!**

В данной статье рассказывается о том, какой вред наносит курение больным диабетом людям, какие улучшения влечёт за собой отказ от этой привычки, и также даётся несколько советов о том, как бросить курить.

Практически всем известно об опасностях, связанных с курением, о том, что оно вызывает такие заболевания, как рак и пр., но известно ли Вам, чем курение вредно для больных диабетом?

Сигареты содержат более 4000 химических соединений и не менее 400 токсинов.

Каждый курящий подвергает свою жизнь опасности, вне зависимости от того, что он курит: сигареты, трубку или сигары. Однако для тех, кто болен диабетом, риск оказывается ещё больше.

Если Вы больны диабетом, Вы подвержены риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как инфаркт, инсульт, а также проблемы с циркуляцией крови в области нижних конечностей. Соедините это с курением, и Вы увеличите шансы возникновения данных проблем со здоровьем вдвое.

Курение...

- Увеличивает риск возникновения нейропатии, (повреждения нервов), нефропатии (поражение почек) и ретинопатии (повреждения глаз)
- Уменьшает количество усваиваемого тканями организма кислорода, что может привести к инфаркту и инсульту
- Увеличивает содержание липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина) в крови, одновременно с этим понижая уровень содержания липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина). Это может привести к

«слипанию» клеток крови друг с другом, что приводит к закупорке артерий и сложностям с циркуляцией крови. Это ведёт к сжатию и повреждению кровеносных сосудов (атеросклерозу), и в последующем вызвать инфаркт, инсульт, проблемы с циркуляцией крови, появлению язв на ступнях и т.д.

- Повышает артериальное давление, т.к. стимулирует выброс в кровь адреналина
- Повышает уровень содержания глюкозы в крови. Это, вероятно, связано с никотином и иными веществами, содержащимися в табаке. Кроме того курение ухудшает усвоение инсулина

Таким образом, наряду с поддержанием нормального уровня глюкозы в крови, здоровым питанием, физическими упражнениями и контролем за весом, отказ от курения является одним из самых благотворных изменений в жизни, которое Вы можете осуществить самостоятельно.

Отказ от курения может быть сложным, но нет причин нести данную ношу без поддержки. Бросить курить проще, если Вам оказывают должную поддержку. Какой бы способ бросания Вы ни выбрали, существует множество веских причин, чтобы сделать это, и большое число вещей, которые Вам в этом помогут. Так что же Вас останавливает?

Терапия по замене никотина

Никотин является наркотиком, который оказывает влияние на мозг, заставляя его испытывать приятные ощущения. Терапия поможет Вам отказаться от этой зависимости. Это возможно различными средствами, например использованием никотиновых жевательных резинок, носовых спреев, таблеток для рассасывания и т.д. Специалист поможет Вам подобрать наиболее подходящий для Вас вариант, посоветует изменения в образе жизни, которые Вам необходимо внести, и, Вы сможете постепенно снижать частоту курения (обычно в течение 12 недель).

Данная терапия не предназначена для детей, но в отдельных случаях возможно её применения подростками старше 12 лет.

Прописываемые лекарства

Лекарства, как правило, прописываются тем курильщикам, которые не смогли отказаться от курения, используя иные методы. На настоящий момент существует два

препарата. Помните, что принимать их можно только по предписанию врача.

Другие виды терапии

Некоторые виды терапии могут произвести положительный эффект, но их результативность ещё не доказана клинически. К ним относятся иглотерапия, гипнотерапия и применение лазера.

Бросить курить может быть нелегко, но отказ от курения – это **множество плюсов**, которые окажут непосредственный эффект на Ваше здоровье.

- Через 20 минут ваше артериальное давление и пульс вернутся к своим нормальным значения.
- В течение 8 часов половина содержащегося в крови никотина и угарного газа распадётся, а уровень содержания кислорода нормализуется. Циркуляция крови начнёт восстанавливаться.
- Через 48 часов в Вашем организме не останется никотина, обоняние и вкус значительно обострятся.
- В течение 2-12 недели циркуляция крови будет продолжать восстанавливаться, улучшится цвет кожи.
- В течение 3-9 месяца пройдёт кашель, хрип и иные проблемы с дыханием.
- Через год риск инфаркта снизится вдвое.
- Через 15 лет риск инфаркта снизится до уровня никогда не курившего человека.