

Тютюнопушене

27

Всеки знае, че пушенето е вредно за здравето. Въпреки това, огромна маса хора пушат и, изглежда, никой не го е грижа. Ние не обръщаме много внимание на тютюнопушенето и от морална гледна точка. В същото време много хора с диабет смятат, че обществото като цяло прилага двойни стандарти: осъжда ги за ядене на „лоши храни“, но напълно пренебрегва риска от здравни проблеми при хората, които пушат. Например, ако човек с диабет е на касата в магазина, за да си плати бонбоните, другите около него смятат, че е напълно приемливо да действат като „бонбонена полиция“ - гледат го, сякаш му казват „не трябва да правите това“. Мнозина дори правят обидни коментари. Но от друга страна, ако пушач е на същата каса, за да си купи цигари, никой няма да каже нищо, въпреки факта, че пушенето може да причини на този човек толкова много здравословни проблеми, колкото и злоупотребата с бонбони при човек с диабет.

Приблизително същият дял от хората с диабет са пушачи, както и сред общото население. Известно е, че пушенето води до значително повишен риск от рак на белия



„14-годишен пушач е почти толкова заразен, колкото и пациент с туберкулоза, като се има предвид, че той или тя могат да изкушат други юноши да започнат да пушат“ (послание на Световния конгрес по тютюна от 1994 г.)



дроб, хроничен бронхит и сърдечно-съдови заболявания. Самият диабет ви поставя в повишен риск от сърдечно-съдови заболявания като атеросклероза, инфаркт на миокарда и инсулт. При диабета рисковете се натрупват. Ако си представите, че диабетът е като баланс върху нестабилно въже, тютюнопушенето може да бъде фактор, който да ви обърне с главата надолу. Многобройни изследвания при възрастни потвърждават, че рискът от преждевременна смърт при човек с диабет, който пуши, е 1,5-2 пъти по-висок от този на непушач с диабет. Тези проучвания показват също, че отказването от тютюнопушенето намалява този риск.

На Световния конгрес по тютюна през 1994 г. беше установено, че всеки втори пушач ще умре от болести, свързани с тютюнопушенето. Пушенето е обявено за най-голямата епидемия на 20-ти век, причинявайки повече смъртни случаи от чума и СПИН, взети заедно. Всеки 14-годишен тийнейджър, който е започнал да пуши, трябва да бъде третиран като инфекциозен пациент с туберкулоза, като се има предвид, че ако се подведат от него и други тийнейджъри също могат да започнат да пушат!

Когато пушите, никотинът влияе на нивото на кръвната ви глюкоза, защото кръвоносните съдове се свиват, което води до забавяне на усвояването на инсулин от местата на инжектиране. В допълнение, никотинът предизвиква повишаване на инсулиновата резистентност (ефектът от понижаване на кръвната глюкоза с определена доза инсулин се влошава), а тогава става все по-трудно да се управлява диабетът (виж стр. 221). Рискът от развитие на диабет тип 2 е два пъти по-висок при човек, който пуши, особено ако е жена.

Пушенето причинява вдишване на въглероден диоксид, който се свързва плътно с хемоглобина в червените кръвни клетки (еритроцити) и пречи на комбинирането на кислорода с него. Броят на червените кръвни клетки се повишава, за да компенсира това. Научните изследвания показват, че при човек с диабет тютюнопушенето увеличава риска от бъбречна недостатъчност, увреждане на зрението, язви на краката, ампутации на крайници и инфаркт на миокарда.

Пасивно пушене

Дори пасивното пушене може да увреди вашето здраве. Беше доказано, че децата абсорбират никотина в кръвта си при пасивно пушене два пъти по-бързо от възрастните. По-малките деца са още по-чувствителни. Децата на родители, които пушат, имат повишени нива на олово и кадмий в кръвта. Пушенето в близост до абсорбатор (например в кухнята) не пречи на разпространението



Вие ще бъдете много по-здрави, ако спрете да пушите!



Пасивното пушене е опасно за вашето здраве. Малките деца често са изложени на риск от пасивно пушене от родителите си. Една жена, която никога не е пушила, е развила фатален тип рак на белия дроб, който обикновено се появява само при пушачи. Установено е, че ракът ѝ се е развил, защото в стаята, в която работела, хората постоянно пушели.

на дима в къщата. Твърди се, че той е „почти толкова ефективен, колкото уринирането в ъгъла на басейна.“

Как да се откажете от пушенето

Най-лесният начин да се откажете от пушенето е никога да не започвате. Много пушачи започват да правят това още като тийнейджъри. Трудно е да се устои на „натиска от връстниците“, но това ще ви помогне да спестите много години живот. Освен това, отказът от тютюнопушенето ще ви спести и много пари.

Възможно ли е тютюнопушенето да причини смърт?

Статистиката, представена на Световния конгрес по тютюна през 1994 г., даде приблизителна оценка, че от 1000 редовни пушачи на 20 години:

- един ще бъде убит,
- шестима ще загинат в пътнотранспортни произшествия,
- 250 ще умрат в средна възраст от заболявания, свързани с тютюнопушенето,
- 250 ще умрат в напреднала възраст от заболявания, свързани с тютюнопушенето.

Родителите **забраняват** на децата да пушат и те самите не пушат



Родителите **забраняват** на децата да пушат, но те самите пушат



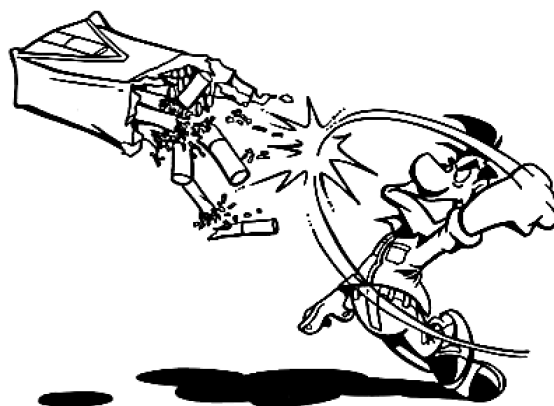
Родителите **разрешават** на децата да пушат, но те самите не пушат



Родителите **разрешават** на децата да пушат и самите те пушат



Проучване сред подрастващите показва, че забраната за пушене при децата има по-голям ефект върху навика за тютюнопушене, отколкото това дали родителите им пушат или не.



Никога не е твърде късно да се откажете от пушенето. Всеки ден без цигара намалява вредното въздействие на тютюна върху тялото ви.

Може да се окаже трудно да се откажете от пушенето. В диабетния център ще ви помогнем със съвети. Дъвката с никотин или специални пластири също могат да бъдат ефективни. Въпреки това, докато не се мотивирате лично, никога няма да можете да се откажете успешно от пушенето! В едно изследване нивото на HbA1c намаляло от 7,7% на 7,0% в групата на хората, които спрели да пушат. Когато се откажете от пушенето, съществува риск от увеличаване на теллото, но това не се случва непременно. Може да зависи от това как се опитвате да се откажете от цигарите. Трябва да говорите с членовете на вашия диабетичен екип, които ще ви дадат конкретни съвети как да увеличите шансовете си за успех и да минимизирате страничните ефекти по време на процеса на отказване.

Тютюн за дъвчене

Днес почти не се използва тютюн за дъвчене в много страни в Европа, но глобалната картина по света е много различна. В Швеция 30% от всички мъже под 30-годишна възраст използват тютюн за дъвче-

не, а в някои други страни това също е често срещано явление. Никотинът от тютюна за дъвчене се абсорбира през устната лигавица толкова бързо, колкото при интравенозно инжектиране. Независимо дали пушите или дъвчете тютюн, никотинът все още има силен ефект върху сърцето, кръвоносните съдове и кръвното налягане. Това увеличава риска от увреждане на бъбреците при диабет. Никотиновата зависимост е силна като при кокаин или хероин. Поради никотиновата зависимост е също толкова трудно, ако не и повече, да се откажете както от тютюна за дъвчене така и от тютюнопушенето.

Наргиле

В последните години в България доби голяма популярност пушенето с наргиле. Хората смятат, че пушенето с наргиле е безвредно, но това съвсем не е така.

Повече може да прочетете в тази статия, публикувана в сайта на вестник „24 часа“.

<https://www.24chasa.bg/ojivlenie/article/5719860>