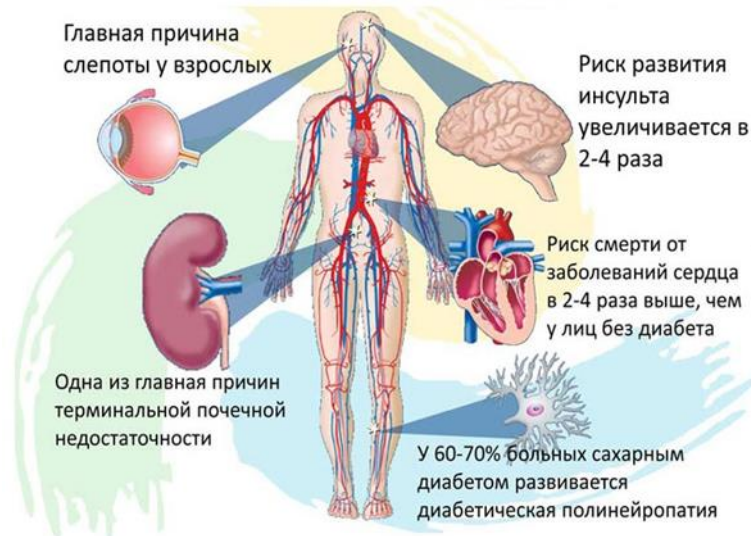


Чем грозит курение при сахарном диабете?

Влияние курения при сахарном диабете на организм человека



Курение при сахарном диабете повышает риск сосудистых осложнений в 4,5 раза. Это значит, что раньше начинается и тяжелее протекает нефропатия (отказывают почки), ретинопатия (падает зрение), синдром диабетической стопы (приходится ампутировать часть ноги). Инвалидность и смертность от инсульта, инфаркта и последствий гипертонии у курильщика-диабетика в 2 раза выше.

Чем опасно курение при диабете

Курение при диабете помогает молекулам глюкозы разрушить сосуды. Из-за этого все сосудистые осложнения развиваются быстрее и протекают тяжелее. Возрастает вероятность инвалидности и преждевременной смерти. **На основании исследований, проведенных за последние 5 лет, доказано, что употребление табака:**

- вызывает диабет у предрасположенных к нему людей, играет роль пускового механизма;
- у курящих матерей дети чаще страдают от нарушений обмена углеводов и жиров;
- при наличии хотя бы одного фактора дополнительного риска (высокое давление, ожирение, повышенный холестерин крови, возраст от 40, мужской пол) у курильщика-диабетика в десятки раз выше шанс умереть от инсульта и инфаркта миокарда;

УГАРНЫЙ ГАЗ: $- 8,8 + 27,2 = 18,4$ мг

НИКОТИН: $1,56 - (- 1,44) = 3$ мг

МЫШЬЯК: $- 2,5 \cdot (- 0,32) = 0,8$ мг

АЦЕТОН: $- 5,1 : (- 17) = 0,3$ мг

АММИАК: $- 4,5 \cdot (- 3,6) = 16,2$ мг

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА: $- (0,195) : 6,5 = 0,03$ мг

ОКСИД УГЛЕРОДА: $- 12,6 + 35,6 = 23$ мг

Смертельная доза никотина 1 мг на 1 кг массы тела. От одной сигареты в организм поступает 3 мг никотина

Кадмий, Угарный газ, Клей, Никотин, Аммоний, Гексамин, Бутан, Метан, Мышьяк, Угарный газ, Метанол, Краска, Бумага

давление, ожирение, повышенный холестерин крови, возраст от 40, мужской пол) у курильщика-диабетика в десятки раз выше шанс умереть от инсульта и инфаркта миокарда;

- прекращение курения снижает возможность развития осложнений диабета.

Установлено также, что из 8 главных причин смерти от

заболеваний «вина» зависимости от никотина неоспорима для 6-ти:

- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- хронические болезни легких;
- раковая опухоль органов дыхательной системы;
- пневмония;
- туберкулез.

Не во всех случаях причина болезней – это курение, но точно известно, что возрастает опасность:

- стенокардия;
- артериальной гипертензии;
- мерцательной аритмии;
- разрыва аорты;
- подавляющего большинства болезней легких (астма, бронхит, эмфизема, хроническое воспаление);
- опухоли – поджелудочный железы, матки, мочевого пузыря, полости рта, трахеи, гортани, горла, легочной ткани, почек, матки, толстого кишечника, кожи;
- разрушения костей (остеопороз) и зубов;
- импотенции;
- сбоя менструального цикла, раннего климакса;
- бессонницы;
- катаракты (помутнения хрусталика);
- язвенной болезни;
- облысения.

Как курение влияет на течение диабета?

Однозначно отрицательно, так как:

- снижается эффективность лекарственных препаратов;
- повышается выброс гормонов стресса, противодействующих инсулину;
- никотин блокирует реакцию на инсулинотерапию при 1 типе болезни и свой инсулин при втором;
- усиливается кислородное голодание тканей и так страдающих от недостатка энергии.

Установлено, что при сахарном диабета 1 и 2 типа есть свои особенности реакции на курение.

При 1 типе для пациентов повышен риск:

- развития диабетической нефропатии,
- поражения сосудов нижних конечностей,
- дисфункции половой системы.

Диабетическая нефропатия вызвана нарушением почечного кровообращения, которое провоцирует высокий уровень сахара и никотин. В результате, почки теряют способность к очистке крови от продуктов обмена и токсических соединений. Развивается почечная недостаточность, требующая подключения к аппарату гемодиализа. Пациенты теряют работоспособность,

состояние здоровья быстро ухудшается. Спасти жизнь может пересадка почки, что далеко не всегда происходит своевременно.

При курении возникает спазм сосудов нижних конечностей. Сахарный диабет вызывает затруднения кровообращения в капиллярах и мелких артериолах, а также разрушает нервные волокна на стопе. Суммарный эффект – это критическое снижение поступления крови, гангрена и необходимость срочной ампутации

Половая система страдает от курения у диабетиков как из-за гормональных изменений, так и вследствие слабого кровотока. **Последствиями у мужчин становится импотенция и слабое половое влечение, а для женщин характерны:**

- нерегулярный менструальный цикл,
- недостаточность функции яичников,
- поликистоз,
- бесплодие,
- ранний климакс.

Главные опасности курения при **сахарном диабете 2 типа** связаны с поражением стенок артерий среднего и крупного диаметра. В них быстрее формируются атеросклеротические бляшки, перекрывающие движение крови.

Никотин одновременно:

- повышает уровень «плохого» холестерина;
- вызывает спазм сосудов;
- усиливает вязкость крови, способность к тромбообразованию;
- нарушает продукцию соединений, защищающих сосудистую стенку;
- увеличивает показатели артериального давления.



Схема формирования атеросклеротической бляшки

Инсульт и инфаркт возникают гораздо раньше, захватывают обширные части головного мозга и сердца, протекают с осложнениями. При этом у диабетиков есть и специфические изменения сосудов – диабетическая

ангиопатия. Суммарные повреждения от курения и высокого сахара в крови нередко становятся смертельными.

Еще одной мишенью у пациентов является сетчатка глаза. Диабетическая ретинопатия у курильщиков характеризуется быстрым прогрессированием, требующим длительного лечения. Иногда зрение снижается почти до полной слепоты, а восстанавливается только частично. Отягчающими состояниями бывает и глаукома (высокое внутриглазное давление), катаракта (помутнение хрусталика), в развитии которых никотин также принимает участие.

*Таким образом, полный отказ от курения является обязательным условием для качественной компенсации сахарного диабета! **Не меняйте годы жизни на вредную привычку!***

*Информацию подготовила врач-эндокринолог Шабунько А.А.,
УЗ "Гродненский ОЭД"*