

Tobak och diabetes



Diabetes är en sjukdom som i sig leder till ökad risk för åderförfettning, hjärtinfarkt och stroke.

Denna risk ökar kraftigt om man samtidigt röker.

Det lönar sig att sluta röka!

- **Efter 3 månader** - märks en påtaglig skillnad i blodcirkulationen och lungfunktion. Risken för komplikationer vid kirurgi är minskad till hälften.
- **Efter 6 månader** - har flimmerhåren återhämtat sig och risken för blodproppar minskat.
- **Efter 1 år** - bättre immunförsvar. Risken för åderförkalkning, blodpropp, hjärtinfarkt och stroke minskar succesivt.
- **Efter 5 år** - riskerna att utveckla cancer i mun, hals, matstrupe, urinblåsa, njurar, livmoderhals och bukspottkörtel har minskat betydligt.
- **Efter 10 år** - risken för lungcancer reducerad med 70 %.

Vad händer när man röker?

- Rökning ökar frisättning av stresshormoner, ökar puls och blodtryck samt leder till att blodkärlen drar ihop sig och blodcirkulationen försämras.
- Risken för svårläkta sår och amputation blir extra stor då rökningen påverkar både känseln, åderförkalkning i benartärerna och risk för blodproppar i de små blodkärlen.
- Ämnen i röken och skador på blodkärlen leder till försämrad kondition och ökad risk för tandlossning och benskörhet.
- En del upplever köldkänsla i händer och fötter samt problem med impotens.
- Rökning innebär ca 15 % lägre känslighet för insulin vilket ökar insulinbehovet alternativt höjer blodsockret. Detta kan leda till svårigheter att få stabila blodsockervärden.
- Insulinkänsligheten återställs efter ungefär 8 veckors rökfrihet.

Viktökning

Ibland kan rökstopp leda till en viktökning, som oftast stannar vid 3-4 kg.

Vid tröstätande som substitut mot röksuget är bra matval och fysisk aktivitet extra viktigt!

Ur hälsosynpunkt brukar man räkna med att rökning av ett paket cigaretter/dag innebär samma risk för hälsan som ca 50-60 kg övervikt.

Snus

Innehåller nikotin, men inget av de andra toxiska ämnena som finns i cigarettök.

Snus höjer pulsen och blodtrycket och ger perifer kyla.

Snus ökar risken att insjukna i typ 2 diabetes

Snus ökar risken för tandlossning och bukspottkörtelcancer.

Behöver du stöd för att sluta röka eller snusa?

Ta kontakt med din Vårdcentral

Mer information finns på www.1177.se