

# Rygning og diabetes



Har du **diabetes**, er risikoen ved at **ryge** meget større end for andre. Rygning **forværrer** nemlig de mange **følgesygdomme**, diabetikere må slås med. Denne brochure er måske dit **første** skridt mod et **røgfrit** liv.

Rygning er, udover den fysiske afhængighed af nikotin, forbundet med mange vaner og sociale aspekter. Denne kombination gør beslutningen om at lægge tobakken på hylden vanskelig for de fleste, og mange rygere har prøvet at stoppe flere gange uden held.

Efterhånden er alle rygere klar over, at rygning er dårligt for deres helbred. Men er du både diabetiker og ryger, er der desværre endnu flere skadelige virkninger ved nikotinen, end der er for andre. Tobak er nemlig en af de vigtigste risikofaktorer ved diabetes.

Rygning er for diabetikere forbundet med øget risiko for hjertekarsygdomme, diabetisk nyresygdom, nerveskader og for tidlig død. Rygning forværrer altså de senfølger og problemer, du som diabetiker slås med i forvejen.



## **AMBIVALENSEN VED RYGESTOP**

Nogle rygere synes, at rygning får dem til at slappe af, andre føler, at rygning virker opkvikkende. Mange rygende diabetikere er bange for at tage på i vægt, hvis de holder op med at ryge. Det er nogle af de fysiske virkninger af rygning. Socialt er rygning for mange forbundet med rare situationer. Det kan fx være efter et godt måltid, når man taler i telefon, er sammen med gode venner osv.

Som rygende diabetiker ved man på den ene side godt, at rygning er skadelig og har lyst til at holde op. På den anden side er der mange positive sider ved rygningen, som man nødig vil undvære. Desuden har man ikke lyst til at opleve det ubehag, som rygestoppet i mange tilfælde vil medføre. Det er fx abstinenser, der kan vise sig som irritation, nervøsitet, stress, koncentrationsbesvær og hovedpine.

Det kan også være, at rygestoppet medfører forstoppelse og øget appetit.

## **DET BETALER SIG AT STOPPE**

Uanset hvor længe og hvor meget, du har røget, vil du få et bedre helbred, når du holder op. Det er hårdt arbejde, men det betaler sig! Fx har 53 % af rygende diabetikere æggehvidestof i urinen (tegn på diabetisk nyresygdom). Hos ikke-rygende diabetikere er tallet 20 % og hos eks-rygende diabetikere 33 %.

Derudover er der rigtig mange andre fordele ved at holde op med at ryge:

Fra 1. dag falder risikoen for luftvejssygdomme.

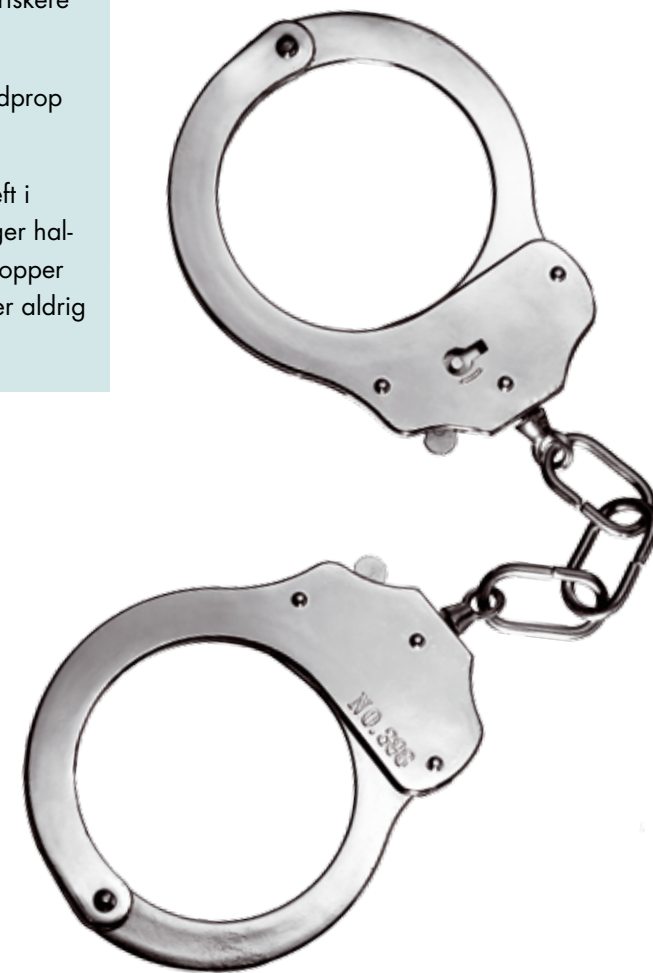
Efter 48 timer bedres conditionen, fordi kulilten i blodet er væk.

Efter 2 – 3 uger forsvinder abstinenserne.

Efter 2 måneder ser huden friskere ud.

Efter 1 år er risikoen for blodprop eller hjerneblødning halveret.

Efter 5 år er risikoen for kræft i mund, hals, spiserør og lunger halveret, og risikoen for blodpropper er ikke større end hos en, der aldrig har røget.





## TRÆF BESLUTNINGEN

Et overblik over fordele og ulemper ved både rygning og rygestop kan hjælpe dig til at træffe beslutningen om at stoppe. Fidusen er selvfølgelig, at gevinsten ved at holde op med at ryge og ulemperne ved at ryge vil vise sig at overstige fordelene ved at forsætte med at ryge.

Du kan dele et stykke papir op i 4 dele som vist her og skrive dine egne overvejelser op. Start med 1 og slut med 4. Vi har indsat nogle eksempler i skemaet til inspiration.

### 1. Fordele ved at ryge

Hjælper i stressede situationer

Det er hyggeligt

Det holder vægten nede

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Ulemper ved at ryge

Det øger mit blodtryk

Jeg har større risiko for at få åreforkalkning, fodsår og nyresvigt

Det er dyrt

Det generer mine omgivelser

Det kan give kræft

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Fordele ved rygestop

Min insulin virker bedre

Maden smager bedre

Jeg bliver ikke så let forpustet

Mit helbred bliver meget bedre

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Ulemper ved rygestop

Jeg får det dårligt

Jeg tager på i vægt

Jeg vil savne samværet med de andre rygere

---

---

---

---

---

---

---

## HJÆLP TIL RYGESTOP

Som diabetiker kan du få hjælp til dit rygestop på apoteket. Personalet kan give dig råd og vejledning igennem din rygestopproces. Mange apoteker har tilbud om rygestopkurser og/eller individuelle forløb. Og hvis du har brug for nikotinprodukter, kan du få vejledning i valg og brug af produkterne.

## NÅR DU ER HOLDT OP

### MED AT RYGE

Din diabeteskontrol vil sikkert blive bedre. Derfor skal din diabetesmedicin muligvis ændres, uanset om du tager tabletter eller insulin. Også dit blodtryk og dit kolesteroltal kan forandre sig. Hvis du får medicin for forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol, kan det derfor også være nødvendigt at ændre på den. Så fortæl læge, diabetessygeplejerske m.fl., at du er holdt op.

Du får helt sikkert ros.

Det forpligter at fortælle det til andre.

Din behandling kan afpasses efter det.

Din krop og din diabetes skal vænnes til at være uden påvirkning fra rygningen. Det kan være, du tager et par kilo på, når du stopper. Derfor er det en også god idé at tale med en diætist om at ændre på kost- og motionsplaner.



## PÅVIRKNING AF DIABETES

Ud over lungekræft, rygerlunger (KOL), blodpropper og andre sygdomme, som rygere er ekstra udsatte for, påvirker rygning din diabetes og dit helbred generelt på alle disse punkter:

Rygning nedsætter mængden af ilt, som blodet kan transportere frem til cellerne i kroppen. Resultatet af en dårlig ilttilførsel kan være blodpropper i hjerte og hjerne, abort og dødfødsel.

Rygning øger mængden af kolesterol i blodet og dermed risikoen for åreforkalkning. Det har særlig betydning for type 2-diabetikere, som ofte har høje kolesteroltal.

Rygning ødelægger blodkarrene og får dem til at trække sig sammen. Det kan forværre fodsår, give karlidelser i benene samt infektioner i ben og fødder. Og som diabetiker er du særlig udsat for fodsår på grund af dårligt kredsløb, øget tendens til betændelse og nedsat følesans i fødderne.

Rygning kan give impotens. I forvejen har mange diabetikere problemer med impotens på grund af karforandringer og nerveskader.

Rygning øger din risiko for at få nerveskade og nyreskade. Sammen med forhøjet blodsukker og forhøjet blodtryk vil rygning forværre diabetisk nyresygdom. Jo flere år du har røget og jo højere forbrug, desto større er risikoen for nyresvigt.

Rygere får lettere forkølelser og luftvejsinfektioner. Som diabetiker skal du være opmærksom på, at disse lidelser bl.a. kan give feber, som øger dit behov for insulin.

Rygning kan nedsætte bevægeligheden af led. Nedsat bevægelighed i fodledet kan medføre, at du belaster din fod forkert og dermed øger din risiko for at få fodsår.

Rygning kan give kræft i mund, svælg, lunger og blære.

Rygning øger blodtrykket. Det har særlig betydning for type 2-diabetikere, som ofte har forhøjet blodtryk.

Rygning øger blodsukkerniveauet og gør det sværere at kontrollere din diabetes. Fx giver rygning en langsommere optagelse af insulin, og hos rygere virker insulinen dårligere.

Diabetikere, der ryger, har tre gange så stor risiko for at dø af hjerte-kar-sygdomme som ikke-rygende diabetikere.

[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)



**DIABETESFORENINGEN**

Denne brochure er udarbejdet  
i dialog med  
Diabetesforeningen