

Κάπνισμα και διαβήτης: μία «άνιση» σχέση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η...είδηση ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, δεν αποτελεί καμία απολύτως έκπληξη. Ωστόσο, στην περίπτωση που το κάπνισμα «συναντά» τον διαβήτη, τα πράγματα περιπλέκονται.

Ας αρχίσουμε από τα βασικά...

Ο διαβήτης περιλαμβάνει μια ομάδα ασθενειών, στις οποίες τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι υψηλότερα από το κανονικό. Τα περισσότερα από τα τρόφιμα, που καταναλώνει ένας άνθρωπος, μετατρέπονται σε γλυκόζη (ένα είδος σακχάρου), προκειμένου τα κύτταρα του σώματος να τα χρησιμοποιήσουν ως ενέργεια. Το πάγκρεας, ένα όργανο κοντά στο στομάχι, παράγει μια χημική ουσία που ονομάζεται ινσουλίνη, η οποία βοηθά τη γλυκόζη να μπει στα κύτταρα του σώματος.

Όταν έχετε διαβήτη, το σώμα σας, είτε δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη πολύ καλά. Αποτέλεσμα αυτού είναι τα κύτταρα να λαμβάνουν λιγότερη γλυκόζη, η οποία συσσωρεύεται στο αίμα.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι διαβήτη, με ποσοστό 90- 95% των ασθενών να διαγιγνώσκονται με τον διαβήτη τύπου 2, που εμφανίζεται σε ενήλικες, ενώ λιγότεροι άνθρωποι αναπτύσσουν διαβήτη τύπου 1, μία μορφή που εμφανίζεται σε παιδιά, εφήβους, νέους και ενήλικες.

Τι λένε τα στοιχεία;

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου της Λωζάννης, όπου οι ερευνητές ανέλυσαν αρκετές μελέτες στις οποίες συμμετείχαν πάνω από ένα εκατομμύριο ασθενείς, ένας καπνιστής έχει 44% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξει διαβήτη τύπου 2 σε σύγκριση με έναν μη καπνιστή. Επιπλέον, ο κίνδυνος αυξάνεται με το μέσο αριθμό των τσιγάρων, που καπνίζει ο καθένας καθημερινά.

Για εκείνους που καπνίζουν κατά μέσο όρο ένα πακέτο την ημέρα, ο αυξημένος κίνδυνος διαβήτη αγγίζει μέχρι και το 61% σύμφωνα με το περιοδικό της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης. Σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη για ελαφρύτερα καπνιστές ήταν 29%, ποσοστό σχεδόν ίσο με την περίπτωση των πρώην καπνιστών (23%).

Ποια είναι η σχέση διαβήτη και καπνίσματος;

Η σχέση διαβήτη και καπνίσματος είναι «άνιση», με την έννοια ότι αν και δεν έχει σημασία τι τύπο διαβήτη έχετε, το κάπνισμα μπορεί να κάνει τον διαβήτη σας πιο δύσκολο να ελεγχθεί.

Για παράδειγμα, το κάπνισμα καθώς και η χρήση των άλλων προϊόντων καπνού (όπως ταμπάκο), μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο λειτουργίας της ινσουλίνης, μια κατάσταση που ονομάζεται «αντίσταση στην ινσουλίνη».

Παράλληλα, οι καπνιστές με διαβήτη έχουν υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές. Αυτές περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων καρδιακές νόσους, εγκεφαλικά επεισόδια και προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος (κακή ροή του αίματος στα πόδια, που μπορεί να οδηγήσει σε μολύνσεις, έλκη ακόμα και πιθανό ακρωτηριασμό).

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μάλιστα το κάπνισμα μπορεί να διπλασιάσει τις πιθανότητες αυτών των συνθηκών, ενώ όμοια μπορεί να διπλασιάσει και τις πιθανότητες για προβλήματα στα νεφρά και στυτική δυσλειτουργία. Για διαβητικούς τύπου 2, η κύρια αιτία θανάτου εξάλλου είναι η καρδιαγγειακή νόσος.

Επιπλέον, οι διαβητικοί καπνιστές έχουν αυξημένες πιθανότητες να έρθουν αντιμέτωποι με ασθένειες όπως η αφιβληστροειδοπάθεια, μια ασθένεια των ματιών που μπορεί να προκαλέσει τύφλωση, η περιφερική αγγειακή νόσος, βλάβη των αγγείων των ποδιών, που προκαλεί μούδιασμα, πόνο, αδυναμία και ανεπαρκή συντονισμό των άκρων, η νεφροπάθεια, η διαβητική δηλαδή επιπλοκή των νεφρών και η λευκωματουρία, η παρουσία μεγάλων ποσοτήτων της πρωτεΐνης αλβουμίνης στα ούρα.

Αν είστε καπνιστής με διαβήτη και αποφασίσετε να διακόψετε το κάπνισμα, τα οφέλη για την υγεία σας θα είναι άμεσα ορατά. Τα άτομα με διαβήτη που σταματούν το κάπνισμα έχουν καλύτερο έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα τους, ενώ μέσα σε διάστημα μόλις 8 εβδομάδων (αφού διακόψετε το κάπνισμα) θα παρατηρήσετε ότι η αντίσταση της ινσουλίνης θα μειωθεί σημαντικά.

Πώς το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου ενός διαβητικού;

Ο διαβήτης μπορεί να βλάψει την καρδιά, στην περίπτωση που αυτός εξελίσσεται στο σώμα κάποιου για αρκετά χρόνια. Το υψηλό επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα αλλάζει τη σύνθεση των αρτηριακών τοιχωμάτων, αφήνοντας τα με αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης λίπους στα κύτταρα. Αυτό με τη σειρά του μειώνει την κυκλοφορία του αίματος, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό επιφέρει.

Θα μπορούσε το κάπνισμα να προκαλέσει διαβήτη;

Το κάπνισμα, όπως έχει αποδειχτεί, είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την αντίσταση στην ινσουλίνη. Οι ασθενείς που είναι ανθεκτικοί στην ινσουλίνη, δε μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν σωστά.

Επιπλέον, η κληρονομικότητα, η παχυσαρκία και το κάπνισμα είναι όλοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για την αντίσταση στην ινσουλίνη, η οποία με τη σειρά της συχνά οδηγεί σε διαβήτη.

Πηγή: clickatlife.gr