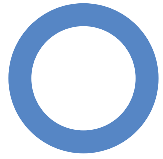


# التدخين ومرض السكري Smoking & Diabetes



world diabetes day  
14 November

**National Diabetes Center**

4439 4942

Published by:  
Patient and Family Education

© 2016 Hamad Medical Corporation

## Introduction:

People with diabetes already have an increased risk of heart disease, which is further elevated if they smoke. Smoking causes type 2 diabetes. In fact, smokers are 30–40% more likely to develop type 2 diabetes than nonsmokers. And people with diabetes who smoke are more likely than nonsmokers to have trouble with insulin dosing and with controlling their disease

## Benefits of stopping smoking:

- Stopping smoking reduces the risk of:
- Premature death
- Amputation
- Stroke
- Cardiovascular disease
- Lung disease
- Cancer

## How to stop smoking

It is important that you stop smoking because you want to.

- Try and think of reasons to stop that will motivate you, such as improving your health and saving money.
- Get support from professionals (smoking cessation clinic) provide free, friendly, non-judgmental support and advice to help you quit.
- Get support from friends and family.
- Avoid places and situations where you know you'll want a cigarette.
- Plan activities to replace smoking, like a new hobby
- Plan your meals and take time to enjoy them.
- If you need to do something with your hands, find something to fiddle with, for example, a pen or coin.
- Drink juice and eat fruit; Vitamin C helps the body to get rid of nicotine.

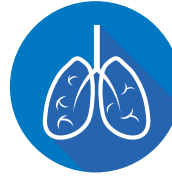
## مخاطر التدخين ومرض السكري:

المدخنين المصابين بمرض السكري عرضة لكثير من المخاطر والمضاعفات مثل

## The risks of smoking with diabetes:

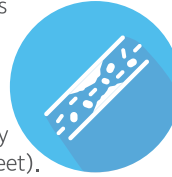
Smokers with diabetes have higher risks for serious complications, including:

Heart and kidney disease.



امراض القلب والكلى.

Poor blood flow in the legs and feet that can lead to infections, ulcers, and possible amputation (removal of a body part by surgery, such as toes or feet).



ضعف سريان الدم للاطراف والتي قد يسبب العدوى والقرح بها وكذلك احتمال بتر اجزائها.

Retinopathy (an eye disease that can cause blindness).



اعتلال شبكية العين والذي قد يسبب العمى.

Peripheral neuropathy (damaged nerves to the arms and legs that causes numbness, pain, weakness, and poor coordination).



الاعتلال الطرفي للاعصاب والذي قد يتلف اعصاب القدم واليد حيث يسبب تنميل و الهم وضعف بهم.

Periodontal disease – Smoking increases the chance of tooth loss in patients with diabetes.



امراض اللثة حيث ان التدخين يزيد من فقد الاسنان مع مرضى السكري.

## مقدمة:

بطبيعة الحال مرضى السكري لديهم زيادة في مخاطر الاصابة بامراض القلب التي تزيد في وجود التدخين. كما ان التدخين يسبب النوع الثاني من مرض السكري حقيقة ان اكثر من ٤٠-٣٠ من المدخنين عرضة للنوع الثاني من مرض السكر عن غير المدخنين بمرض السكري المدخنين اكثر عرضة من غير المدخنين الى حدوث مشاكل مع جرعات الانسولين وكذلك صعوبة التحكم في مرض السكري.

## فوائد الاقلاع عن التدخين:

ايقاف التدخين يقلل من المخاطر الآتية

- \* الموت المبكر.
- \* بتر الاطراف.
- \* حدوث الجلطات.
- \* امراض القلب والشرابيين.
- \* امراض الرئة.
- \* السرطان.

## كيفية الاقلاع عن التدخين:

من المهم جدا ان تتوقف عن التدخين لانك تريد ذلك

- \* المحاولة والتفكير في الاسباب التي تدفعك الى ايقاف التدخين (تحسين صحتك – توفير المال) على سبيل المثال.
- \* الاستعانة باخصائيين (عيادة الاقلاع عن التدخين) حيث تقدم خدمة مجانية تسانك وتقدم لك النصائح التي تساعدك على الاقلاع عن التدخين.
- \* استعن باصدقائك واسرتك.
- \* تجنب الاماكن والمواقف التي تدفعك الى التدخين.
- \* خطط لنشاطات تحل محل التدخين مثل هويات جديدة.
- \* خطط لوجباتك وخذ الوقت الكافي للاستمتاع بها.
- \* اذا كنت في حاجة الى صنع شيء بيدك فيمكنك الاستعاضة عن ذلك بمسك عملة او قلم.