

التدخين يرفع منسوب السكر في الدم!

هل تعر
ف أن؟

العلاقة بين التدخين ومرض السكري

خلاصة المساعدات حتى تتضح الأمور في وجهي!

■ أتصل بطبيبي
لأنه شخص يعرفني
حسن المعرفة وأثق به.

■ أتصل ب
Tabacstop

مجانا على الرقم:
0800 111 00

وسوف يجيب على أسئلتني أخصائي
تدخين ويدعمني إن طلبت.

■ أتصفح موقع: www.aideauxfumeurs.be
سأجد فيه نصائحاً، وسائل وأدوات تعيني على تسيير إدماني على التدخين.

■ أبحث عن أخصائي تدخين في هذا الموقع:
www.tabacologues.be

هل أنت من ممتهمي الصحة؟

أدخل إلى هذا الموقع: www.fares.be للاطلاع
أكثر على الانترنت.

مبادرة من



بالتعاون مع



ويدعم من



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

أقرر أن أقلع بنفسي عن التدخين!



■ لدي ثقة في نفسي

تماماً مثل ركوب الدراجة أو المشي، فالمحاولة هي أساس التعلم. أهم شئ هو البدء. كل خطوة نحو التغيير تساعدني في الخطوة التي تليها.

■ أطلب المساعدة

ما هي الفوائد؟

عدا اتزان أفضل في منسوب السكر...

- رضاء وثقة في النفس
- حاستا ذوق وشم أكثر حساً
- بشرة أجود وشعر لامع
- نفس أفضل وبدن لائق
- نوم مريح
- وتوفير للمال

ولا تزال القائمة طويلة!

هل من تعويضات؟

يساهم صندوق الضمان الاجتماعي في تعويض مصاريف استشارة أخصائي تدخين معترف به. تختلف كيفية التعويض بناء على منطقة السكنى.

هام أن تعلم...

أن الاستشارة لدى أخصائي تدخين يُعوض جزء منها فقط. بعض صناديق التأمين تعوض قسطاً من حقوق التسجيل في نشاط رياضي وتساهم في العلاج الدوائي الذي له صلة بالاقلاع عن التدخين.

ما هو المرض السكري؟

يظهر مرض السكري عندما يكفُ البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من الأنسولين أو يعجز الجسم عن استخدام فعّال للأنسولين التي ينتجها. فالأنسولين هي هرمون يُمكن خلايا جسمنا من استخدام السكر المتواجد في الدم كمصدر طاقة.

يكون مرض السكري من:

المنوع الأول أو «حَوَاجاً للأنسولين» عند عجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين. المنوع الثاني أو «غير حَوَاج للأنسولين» عند عجز الجسم عن استخدام فعّال لما ينتجه من الأنسولين

“إذا كنتُ غير مصابٍ بمرض السكري”

فبسبب نقص التأثير بالأنسولين أساساً، فإن التدخين أو العيش في وسط فيه تدخين يعرضني أكثر للإصابة بـ:

- ضعف في تحمل الجلوكوز (ارتفاع الجلوكوز دون بلوغ عتبة المرض)
 - مرض السكري من المنوع الثاني (يزداد خطر الإصابة بنسبة ٤٠ بالمائة)
- وقد يصحب ذلك سمنة في بطني وانخفاض في الكوليسترول الجيد لدي مما قد يضر بصحتي.

“إذا كنتُ مصاباً بمرض السكري”

فإن التدخين أو العيش في وسط فيه تدخين يجعل مرضي يتفاقم. لأن التدخين يُسبب:

- اضطراباً في الجلوكوز يزداد كلما زاد التدخين
- تعقيدات في الأوعية القلبية (احتشاء، حادث وعائي دماغي) والعينين والكليتين والقدمين والشرايين...

“إذا أفلعتُ الشخص عن التدخين”

- فإنني أساهم في تنظيم نسبة السكر في دمي
- أستعيد تنفسي وقلبي يعمل بشكل أفضل
- وأحسن من ضغط دمي

حَبِّدْ الأمَاكِنَ الخَالِيَةَ من كل تدخين

يُمْكِنُ الإقْلَاعُ عن التدخين
داخِلاً من تنشِقِ هَوَاءٍ أَفْضَلَ.

تصرف وفق ما يفيد صحتك!

من بين ما سوف تعينك عليه هذه النصائح هو اتقاء الأصابة بمرض السكري أو تأخيرها أو تعايش أفضل مع المرض.

صحتك في غذائك

يَمُدُّ الطَعَامَ المْتَرَنَ والمْتَنوعَ الجِسْمَ بكل العناصر التي يحتاجها.

خذ وقتك

يُمْكِنُ الإقْلَاعُ لأن هذا يساعد الإنسان في رعاية نفسه ويشجعه في التغيير.

خفف من التدخين واقلعه عنه!

إن الحد من تعاطي التبغ لخطوة هامة في سبيل تغيير نحو نوعية حياة أفضل. يُنصَحُ بشدة بالإقلاع عن التدخين.

سواء كنتُ مصاباً بالسكري أو لا، إذا كنتُ مدخناً، فبإمكان طبيبي أو مختص في مسائل التدخين معترف به مساعدتي وأن يشرح لي الفرق. وإذا كنتُ مصاباً بالسكري وأودُ الإقلاع عن التدخين، أطلب أن يتابعني طبيب. وفعلاً، فإن الإقلاع عن التدخين يبدل وظيفة الجسم (نقص النيكوتين والتوتر...) مما يتطلب ضبط علاج السكري.

أكثر من الحركة

بالنشاط تتحسن عملية التنفس وتنقص العرصة إلى السمنة ونسبة السكر في الدم.

اشرب الماء

إن تفضيل المشروبات الخالية من السكر أمر جوهري للسير الحسن لوظائف الجسم، إذ يقلل من الرغبة في تناول شيء ما ويعين على الاحتفاظ باللياقة.

إن اختصاصيي التدخين هم من عمال قطاع الصحة معترف بهم الذين يرافقون المدخنين. إذ يتعرفون على مستوى الادمان ويُعدون بمعية المدخن برنامجاً يرفع من حظوظه في التوفيق.