

## Tobacco Use and Diabetes Complications

### Tobacco Use and Diabetes

Using tobacco makes diabetes harder to control. People who do not use tobacco use less insulin and other medicine to keep diabetes under control.

#### Tobacco:

- damages and narrows blood vessels
  - This can lead to infections and amputations.
- increases insulin resistance
  - This can raise your blood glucose.
- increases blood pressure
  - This can lead to stroke or heart disease.
- makes your blood vessels and arteries “sticky,” which can block blood flow
  - This raises your risks for heart disease, kidney disease, retinopathy (eye disease that causes blindness) and nerve damage (peripheral neuropathy).

#### Smokeless tobacco:

- contains *a lot* of sugar.
  - This can make it harder to control your glucose levels.

## Употребление табака и осложнения при диабете

### Употребление табака и диабет

Употребление табака затрудняет контроль диабета. Чтобы держать диабет под контролем, не употребляющим табак больным требуется меньше инсулина и других лекарств.

#### Табак:

- Повреждает и сужает кровеносные сосуды
  - Это может привести к инфицированию и ампутации.
- Повышает резистентность к инсулину
  - Это может повысить уровень глюкозы в крови.
- Повышает кровяное давление
  - Это может привести к инсульту или болезни сердца.
- Делает сосуды, в том числе и артерии, «липкими», что может препятствовать кровотоку
  - Это повышает риск болезни сердца, болезни почек, ретинопатии (болезни глаз, приводящей к слепоте) а также поражения нервов (периферической нейропатии).

#### Бездымный табак:

- Содержит *много* сахара.
  - Это может затруднить контроль уровня глюкозы в крови.

### **e-cigarettes:**

- are not safe (They are a tobacco product and contain nicotine.)
- are not approved by the FDA as a way to quit smoking.

## **Benefits of Quitting Tobacco**

### **Quitting:**

- lowers your chances of stroke, heart disease, insulin-resistance and nerve damage
- gives you better glucose control
- lowers your risks of many types of cancers.

## **Ideas for Quitting Tobacco**

Studies show that the most successful way to quit uses counseling, medicines and follow-up. Ask your health care provider for more information.

- Prepare to stop.
  - Get support from family and friends.
  - Avoid places where you know you will want to use tobacco.
  - Plan activities to replace using tobacco.
- Choose a day to stop.
  - Get rid of cigarettes, ashtrays and lighters.

### **Электронные сигареты:**

- Не безопасны (Они являются табачным изделием и содержат никотин.)
- Не утверждены Администрацией США по контролю за продуктами питания и лекарствами (FDA) в качестве способа бросить курить.

## **Польза от прекращения употребления табака**

### **Без табака:**

- снижается вероятность инсульта, болезни сердца, резистентности к инсулину и поражения нервов
- легче контролировать уровень глюкозы в крови
- снижается риск развития многих видов рака.

## **Советы: как бросить употреблять табак**

Исследования показали, что самых успешных результатов добивались те, кто консультировался со специалистом-психологом, принимали соответствующие лекарства и регулярно консультировались с лечащим специалистом. Лечащий медицинский специалист может дать вам более подробную информацию.

- Подготовьтесь к тому, что вы перестанете употреблять табак.
  - Заручитесь поддержкой родственников и друзей.
  - Избегайте бывать в местах, о которых вы знаете, что вам самому захочется употребить табак.
  - Планируйте, что вы будете делать вместо употребления табака.
- Назначьте день, когда вы прекратите.
  - Выбросьте сигареты, пепельницы и зажигалки.

- Stop.
  - Stop on the day you planned to stop.
  - Be careful with situations or activities in which you might be tempted to start using tobacco again.
  - Try to keep your focus on today, not the future. Tell yourself, “I am not smoking today.”
- Stay stopped.
  - Think positive thoughts. Remember why you decided to stop. Reward yourself.
  - Remember that your craving will pass whether you use tobacco or not.
  - Do not play games like telling yourself, “One cigarette won’t hurt,” “I deserve a cigarette,” “I just want to see how a cigarette tastes.” Your brain might tell you these things to persuade you to go back to tobacco.

## If You Aren’t Ready to Quit

If quitting tobacco seems like too much right now, consider taking a break or a vacation from tobacco use.

This can help you get your blood glucose under control by restoring balance\*.

- Set a goal to stop using tobacco.
- Talk with your health care provider for resources or ways to cope with withdrawal symptoms.

If this goes well, maybe you will take more breaks during the year. This could lead to a tobacco-free life!

**\*Keep taking your medicine.**

- Прекратите.
  - Прекратите в запланированный день.
  - Проявляйте осторожность в таких ситуациях или в активности, когда вы можете поддаваться искушению снова вернуться к табаку.
  - Старайтесь сосредоточиться на сегодняшнем дне, а не на будущем. Скажите себе: «Сегодня я не курю.»
- Продолжайте без табака
  - Относитесь ко всему позитивно. Напоминайте себе, почему вы решили бросить. Поощряйте себя.
  - Не забудьте, что непреодолимая тяга к табаку у вас пройдет, независимо от того, будете вы использовать табак или нет.
  - Не обманывайте себя, придумывая оправдания: «От одной сигареты вреда не будет», «Я заслужил сигарету», «Я просто хочу попробовать, что это за сигарета». В вашем мозгу могут возникать такие убеждающие вас вернуться к табаку мысли.

## Если вы еще не готовы бросить

Если отказ от табака прямо сейчас кажется вам слишком тяжелой задачей, подумайте о том, чтобы сделать перерыв или уйти на «каникулы» от табака.

Это может помочь вам, восстанавливая баланс, контролировать уровень глюкозы в крови\*.

- Поставьте себе цель – прекратить употреблять табак.
- Посоветуйтесь с лечащим медицинским специалистом о ресурсах или способах справляться с симптомами абстиненции.

Если такой перерыв прошел успешно, может быть, стоит сделать несколько таких перерывов в течение года. Это может привести к тому, что табак исчезнет из вашей жизни.

**\*Продолжайте принимать назначенные лекарства.**

## Resources

- Tobacco Intervention Program at Abbott Northwestern Hospital  
— 612-863-1648
- Tobacco Intervention Program at Mercy Hospital  
— 763-236-8008
- Tobacco Intervention Program at River Falls Area Hospital  
— 715-307-6075
- \*\*United Hospital Lung and Sleep Clinic Tobacco Cessation Program  
— 651-726-6200
- \*\*Penny George™ Institute for Health and Healing (LiveWell Center) tobacco intervention coaching  
— 612-863-5178
- Minnesota Department of Health  
— [health.state.mn.us/quit](http://health.state.mn.us/quit)
- Quit Smoking Hotline  
— 1-800-QUIT-NOW (7848-669)
- online tobacco cessation support  
— [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- American Lung Association/Tobacco Quit Line  
— 651-227-8014 or 1-800-586-4872
- Chantix® GetQuit Support plan  
— 1-877-CHANTIX (242-6849) or [get-quit.com](http://get-quit.com)
- financial aid for Chantix® or Nicotrol® inhaler  
— 1-866-706-2400 or [pfizerhelpfulanswers.com](http://pfizerhelpfulanswers.com)

## Ресурсы

- Программа борьбы с употреблением табака – больница Abbott Northwestern Hospital  
— 612-863-1648
- Программа борьбы с употреблением табака – больница Mercy Hospital  
— 763-236-8008
- Программа борьбы с употреблением табака – больница River Falls Area Hospital  
— 715-307-6075
- \*\*Программа прекращения употребления табака – клиника легочных заболеваний и расстройств сна Allina Health  
— 651-726-6200
- \*\*Наставничество в борьбе с употреблением табака – институт нетрадиционной медицины Penny George™ (Центр LiveWell)  
— 612-863-5178
- Управление здравоохранения штата Миннесота  
— [health.state.mn.us/quit](http://health.state.mn.us/quit)
- Горячая линия для бросающих курить  
— 1-800-QUIT-NOW (7848-669)
- Поддержка в Интернете для прекращающих употребление табака  
— [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- Американская ассоциация легочных заболеваний/Телефонная линия помощи отказа от курения  
— 651-227-8014 или 1-800-586-4872
- План поддержки GetQuit для препарата Chantix®  
— 1-877-CHANTIX (242-6849) или сайт [get-quit.com](http://get-quit.com)
- Финансовая помощь для использующих ингаляторы Chantix® или Nicotrol®  
— 1-866-706-2400 или сайт [pfizerhelpfulanswers.com](http://pfizerhelpfulanswers.com)

- \*Mayo Clinic Nicotine Dependence Center's Residential Treatment Program
  - 1-800-344-5984 or 1-507-266-1930
- Plant Extracts aromatherapy
  - 1-877-999-4236

- \*\*Программа лечения в реабилитационном центре Mayo Clinic по борьбе с никотиновой зависимостью
  - 1-800-344-5984 или 1-507-266-1930
- Ароматерапия — экстракты из растений
  - 1-877-999-4236

**\*\*There may be a cost to you. Check with your insurance provider.**

**\*\*Возможно, вам придётся платить за эти услуги. Справьтесь об этом у вашей страховой компании.**