**Курение и сахарный диабет**

Вы наверняка знаете, что одной из самых распространенных болезней в мире является сахарный диабет, а самой популярной вредной привычкой - курение. Обе эти проблемы пагубно влияют на общее состояние здоровья человека. При чем последняя из них, по его же собственной воле.

Далее мы расскажем, почему вам нужно немедленно бросить курить, если вы страдаете сахарным диабетом. И почему стоит поступить так же, даже если недуг пока обходит вас стороной!

**Проблема болезни и плохой привычки**

Главная проблема заключается в том, что **курение и сахарный диабет** - союзники в деле разрушения организма. Результаты масштабного медицинского исследования показали неутешительные для любителей табака результаты. Курильщики в разы сильнее подвержены опасности заболеть инсулиннезависимым диабетом (2-й тип).

Длительное курение провоцирует повышенную тканевую устойчивость к инсулину, а в плазме крови повышается содержание глюкозы. Это ослабляет, и без того подпорченную дымом, оборону организма курильщиков.

Чтобы понять всю полноту проблемы ***курения при сахарном диабете****,* полезно знать, чем «вооружены» эти опасные враги.

**Сахарный диабет - признаки и предрасположенность**

Коварность заболевания заключается в том, что человек очень долгое время может не подозревать о своем диагнозе.

Тем не менее, болезнь в это время будет провоцировать во всем организме сосудистые нарушения (в этом **курение и сахарный диабет** похожи). В свою очередь больные сосуды способствуют патологическим изменениям различной тяжести в тканях и органах.

Именно поэтому, при малейшем подозрении, стоит обращаться ко врачу. Обратите внимание на следующие признаки зарождающейся болезни:

* Резкое снижение веса
* Постоянная сухость во рту
* Беспричинная внезапная жажда
* Острое проявление аллергических реакций (кожный зуд и пр.)
* Депрессивное состояние без особых причин.

Особую внимательность необходимо проявить людям, имеющим предрасположенность к сахарному диабету. Группу риска определяют следующие факторы:

* Наследственность (если близкие родственники страдают диабетом)
* Избыточный вес
* Повышенный уровень липидов и холестерина в крови
* Чрезмерное употребление алкоголя
* Большой “стаж” курения

В наше время, когда избыточный вес - достаточно распространенное явление, а употребление алкоголя не выходит за рамки общественных норм, проблема курения только усугубляет общую картину.

**Курение и его воздействие на организм**

Не будем вдаваться в дебри медицинских терминов и определений, гораздо полезнее будет узнать тот факт, что из дыма сигареты в ваш организм попадает более 500 разнообразных веществ. Насколько вы понимаете, об полезности не может идти и речи.

Конечно, главными действующими лицами являются никотин в паре с окисью углерода, а также смола. Первая пара оказывает воздействие на ваш организм немедленно, последняя же представительница состава, ответственна за длительное воздействие.

Никотин, посредством влияния на нервную систему, способствует расширению сосудов мышц и учащению сердцебиения, а также повышению артериального давления.

**Совместная атака на ваше здоровье**

А теперь представьте, что все это происходит на фоне атеросклеротических изменений коронарных артерий, которое спровоцировали долгое **курение и сахарный диабет***.*

В таком случае кровоток просто физически не может увеличиться, тогда как давление усилилось, сердце работает все быстрее и нуждается все в больших порциях кислорода.

Теперь сосуды не могут обеспечить сердечную мышцу достаточным количеством кислорода, что становится причиной ишемии (нарушения питания миокарда).

Именно таким образом невинная сигарета может спровоцировать приступ стенокардии.

Если при этом вспомнить, что курение также приводит к тяжелым стадиям артериальных заболеваний нижних конечностей, несложно понять, почему ***курением на фоне сахарного диабета***, вы наносите десятикратной силы удар по организму.

Затрагиваются не только артерии и сосуды, изменения в которых, в конечном итоге, ведут к ампутации. Поражаются также и внутренние органы, и нервная система, что провоцирует появление постоянных болей.

Страдания больного человека переносятся не только им самим, но и его родными. Последними, возможно, даже в большей степени.

Но теперь, мы надеемся, вы согласитесь, что забота о здоровье тела, должна являться первоочередной задачей каждого разумного человека. Ведь здоровье, как известно, за деньги не купишь. Это ли не повод отказаться наконец от вредной привычки?!