



# Diabetes og tobakk

Bruk av tobakk er ikke bra for helsa.  
Har du diabetes, er konsekvensene enda større.

## Hvorfor er røyking farlig?

Røyking gir insulinresistens. Det vil si at kroppen trenger mer insulin for å holde blodsukkeret normalt. Har du type 1-diabetes og røyker, har du derfor ofte dårligere HbA1c (langtidsblodsukker). Slutter du derimot å røyke, er insulinfølsomheten normal igjen etter åtte uker.

Også hos røykere uten diabetes må de insulinproduserende cellene i bukspyttkjertelen produsere mer insulin for å holde blodsukkeret normalt. Dette kan føre til at flere utvikler type 2-diabetes. Insulinresistensen skyldes antakelig mest nikotinet, men også andre faktorer i tobakksrøyken virker inn. Ellers synes det å være alle de andre stoffene enn nikotinen i tobakksrøyken som er de farligste, spesielt for kreft og åreforkalkning (arterosklerose). Tobakken består av en kompleks blanding av mer enn 4 000 forskjellige kjemiske stoffer. Mellom 50 og 60 av disse er kreftfremkallende.

## Komplikasjoner og sykdommer

Risikoen er større for at diabetikere som røyker får diabetisk nyresykdom, og at sykdommen utvikler seg raskere. Har du tidlig tegn på dette – mikroalbuminuri – er det enda viktigere å slutte å røyke. Når det gjelder åreforkalkning som kan gi angina pectoris, hjerneslag og trange blodårer til beina (røykebein), er det ingen tvil

om at røyking i stor grad øker risikoen for å få dette. Røyking dobler risikoen for hjerteinfarkt og øker risikoen tidlig død med mer enn 50 %. Andre sykdommer er kreftsykdommer og luftveissykdommer. Dette gjelder for alle. Slutter du å røyke, minsker risikoen, men det tar mange år før risikoen blir lik den ikke-røykere har.

## Medikamenter til hjelp ved røykeslutt

Det er nikotinet som gir avhengigheten, og som gjør det vanskelig å slutte å røyke. Hos noen er avhengigheten så sterk at det trengs medikamentell hjelp. I Norge er det registrert to typer medikamenter til hjelp ved røykeslutt: nikotinpreparater og Zyban.

- Nikotin reduserer de fysiske abstinensplagene, og det blir lettere å bryte den innlærte vanen. Nikotin kan fås som depotplaster, i inhalator, i sugetabletter, i tabletter til å legge under tungen og i tyggegummi. Alt dette får du reseptfritt på apoteket, og de mest vanlige merkene er Nicorette og Nikotinell.
- Champix (vareniklin) er et medikament som binder seg til nikotinreseptoren. Dette brukes i tre måneder, av og til lengre, og kan være et godt hjelpemiddel.

- Zyban (bupropion) er et middel som ble utviklet som behandling av depresjon. Det har vist seg også å redusere abstinenssymptomene ved røykeslutt.

Både Champix- og Zyban-tabletter er reseptbelagt. Begge medikamentene virker best når de er kombinert med et systematisk opplegg for røykeslutt.

### **Røyking er farlig for alle!**

- Omtrent halvparten av dem som røyker daglig over mange år, dør av sykdommer som skyldes tobakken.
- Studier viser at de som røyker daglig i snitt dør 10 år tidligere enn ikke-røykere.
- Det er anslått at omkring 7 500 personer dør hvert år i Norge av sykdom utviklet på grunn av røyking.
- I tillegg anslås det at mellom 300 og 500 dør av sykdom de har utviklet på grunn av passiv røyking.
- Til sammen utgjør dette 18 prosent av alle dødsfall i Norge hvert år.

### **Hvordan er det med snus?**

Snus inneholder mer enn 2 500 kjemiske stoffer, deriblant nikotin og flere potensielle kreftfremkallende stoffer. Nikotinet i snus og skråtas opp i blodet via slimhinnen i munnen, og det transporteres deretter med blodet rundt i kroppen. Tar du en pris snus, gir det høy konsentrasjon av nikotin i blodet i lengre tid enn om man røyker en sigarett. Derfor får en som snuser i seg mer nikotin enn hva en røyker gjør. Snus virker dessuten irriterende på munnens slimhinne, og ved langvarig bruk oppstår det ofte en fordypning i tannkjøttet der man legger snusen, en såkalt "snuslomme". Skader på slimhinnen kan leges dersom du slutter å bruke snus. Forandringer i slimhinnen kan være forstadier til munnhulekreft, men det råder usikkerhet om hvorvidt snus forårsaker dette. Langvarig bruk av snus kan også føre til at tannkjøttet trekker seg tilbake i området der man legger inn prisen.

### **Andre avhengighetsskapende substanser**

#### **- narkotika**

Det foreligger få undersøkelser om narkotikaens virkning på blodsukkeret. Det som er gjort av undersøkelser bekrefter at bruk av narkotika er assosiert med dårlig blodsukkerkontroll og alvorlige diabeteskomplikasjoner.

Dette faktaarket fra Diabetesforbundet er sist oppdatert i januar 2011.