

# Умножение риска

Почему **курение при сахарном диабете** — это комбинация, которая не оставляет шансов сосудам, и как разорвать этот круг навсегда.



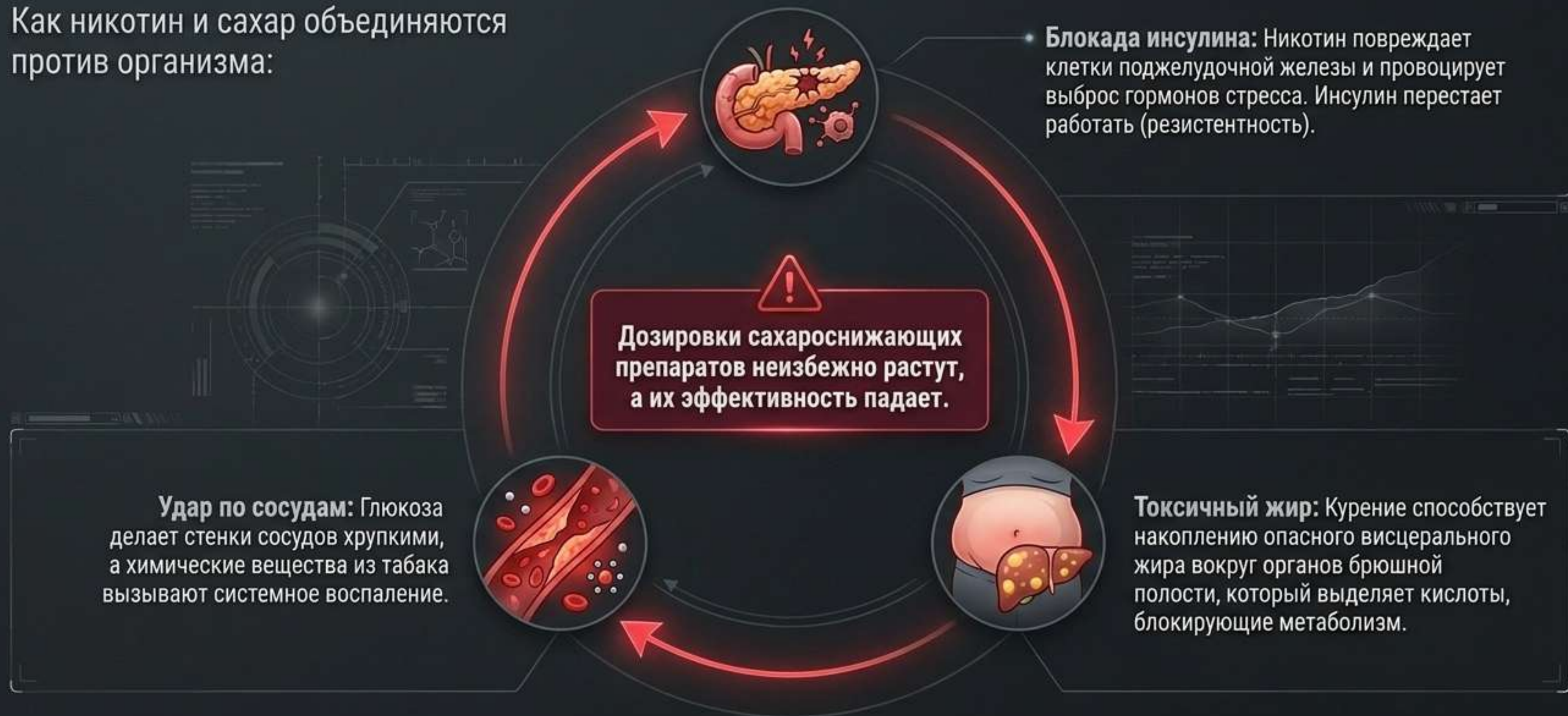
# Математика сосудистой катастрофы

Курение при сахарном диабете повышает риск тяжелых сосудистых осложнений ровно в 4,5 раза.

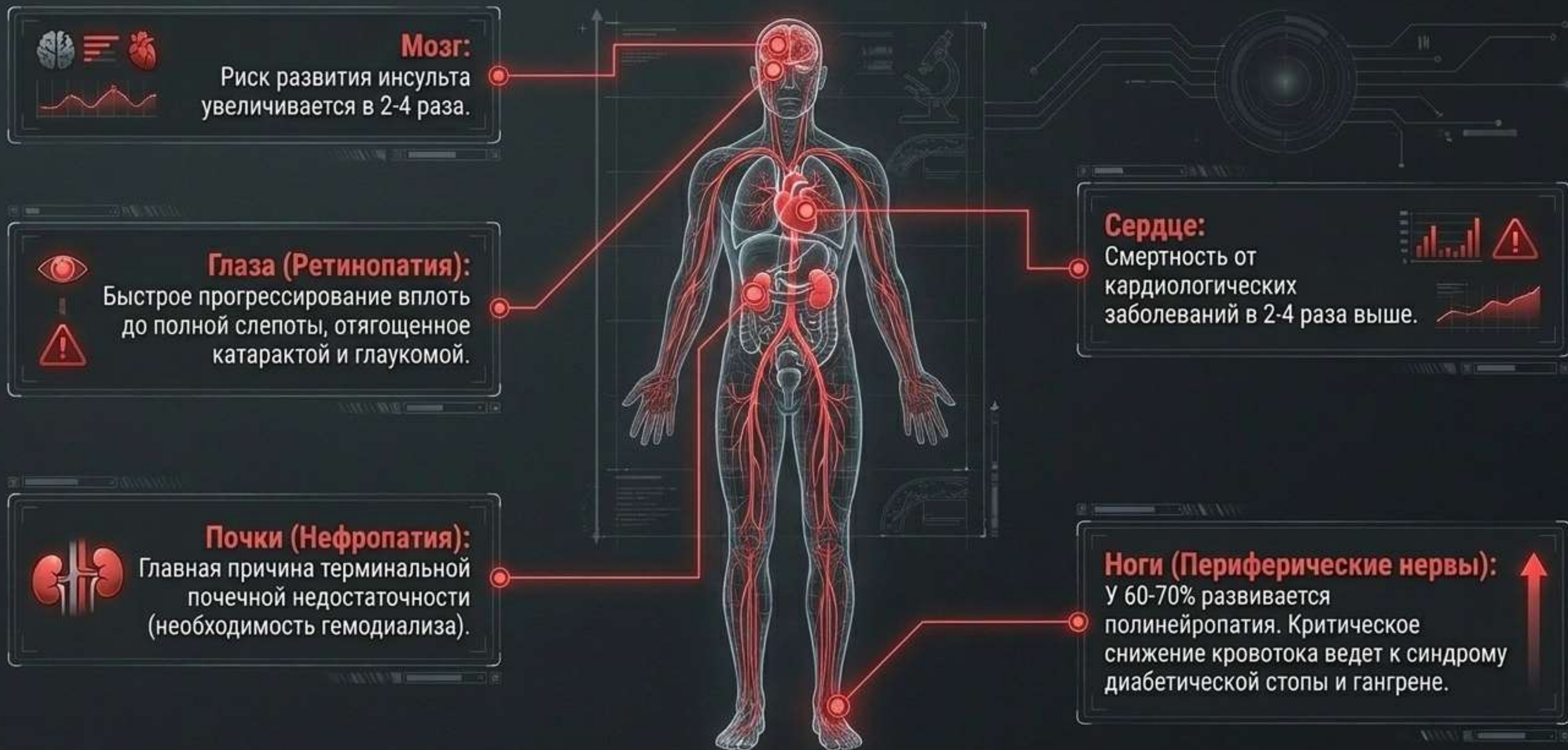


# Идеальный шторм для вашего метаболизма

Как никотин и сахар объединяются против организма:



# Анатомия системного поражения



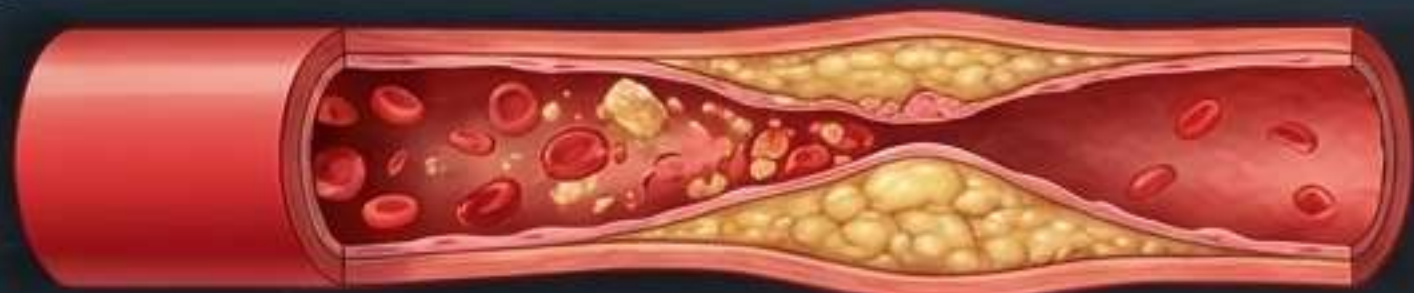
# Эволюция тромба: взгляд изнутри



**1. Хрупкость:** Сахар повреждает внутренний слой артерии (эндотелий).



**2. Спазм и вязкость:** Никотин сужает сосуд, повышает уровень «плохого» холестерина и делает кровь густой.



**3. Блокировка:** Формируется атеросклеротическая бляшка, препятствующая кровотоку.



**4. Катастрофа:** Разрыв бляшки и мгновенное образование тромба, ведущее к инфаркту или инсульту.



# Вектор разрушения зависит от типа диабета

## Сахарный диабет 1 типа (Мишень: Микрососуды)



**Почки:** Нарушение кровообращения, потеря способности очищать кровь (необходима пересадка).



**Конечности:** Разрушение нервных волокон на стопах.

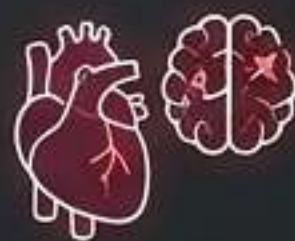


**Половая система:** Импотенция у мужчин, сбой цикла и ранний климакс у женщин.

## Сахарный диабет 2 типа (Мишень: Макрососуды)



**Артерии:** Поражение стенок сосудов среднего и крупного диаметра.



**Сердце и Мозг:** Инфаркты и инсульты возникают гораздо раньше и захватывают обширные участки тканей.



**Давление:** Стремительный рост показателей артериального давления.

# Токсичный груз одной сигареты

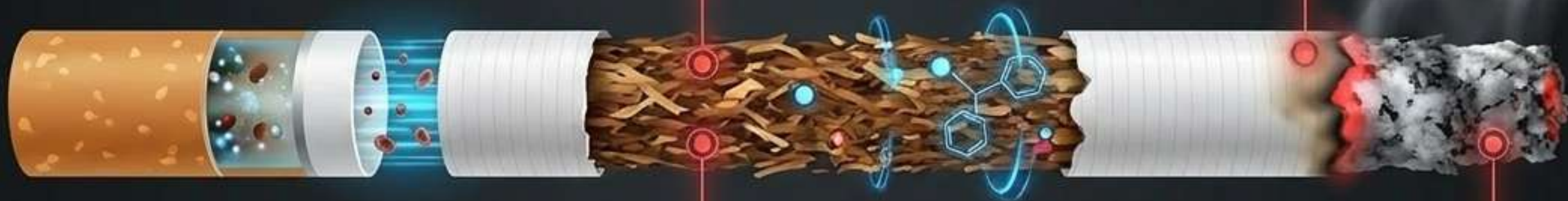


## Никотин (3 мг):

Смертельная доза — 1 мг/кг.  
Активирует зависимость  
и спазмирует сосуды.



**Кадмий:** Провоцирует дефицит  
инсулина в организме.



**Мышьяк (0,8 мг):** Прямо  
способствует повышению уровня  
сахара в крови.



**Угарный газ (18,4 мг):** Вызывает  
сильнейшее кислородное голодание  
тканей, которые при диабете и так  
страдают от дефицита энергии.

# Иллюзия безопасности: Электронные сигареты

Отсутствие процесса горения не отменяет инсулинорезистентность.



Пар электронных сигарет содержит формальдегид, ацетальдегид и акролеин. При вдыхании они вызывают массивный оксидативный стресс и воспаление клеток.

Воспаление →

Клетки перестают реагировать на инсулин →

Уровень сахара в крови выходит из-под контроля. **Вейпинг так же опасен для углеводного обмена, как и табак.**

# Угроза за пределами вашего тела

Пассивное курение — это скрытый триггер диабета 2-го типа для ваших близких.

Люди, которые лишь изредка или пассивно вдыхают дым, имеют значительно повышенный риск развития диабета по сравнению с некурящими.

**Красная зона:** Дети, подвергающиеся воздействию сигаретного дыма в детстве и юности, заболевают диабетом 2-го типа гораздо чаще. Чем больше вы курите дома, тем выше их риск.





# Точка невозврата отменяется

Отказ от курения  
приносит пользу  
всегда и в любом  
возрасте. Даже  
при большом  
стаже курения.

## Снижение риска

У людей, уже имеющих заболевания сердца, риск повторного инфаркта или инсульта падает в 3 раза.

## Восстановление реакции

Организм вновь начинает адекватно реагировать на вводимый инсулин (дозировки могут быть снижены).

## Остановка деградации

Кровеносные сосуды останавливают процесс деградации.

# Таймлайн вашего исцеления

Через 3 дня:

Нормализуется функция тромбоцитов (падает риск образования тромбов), заметно улучшается функция дыхательных путей.

Через 1 неделю:

Стабильно снижается артериальное давление.

Через несколько месяцев:

Кровеносные сосуды постепенно восстанавливают свою эластичность и защитные функции.

Через несколько лет:

Драматически снижается риск развития большинства видов рака и сердечно-сосудистых катастроф.

# Стратегия свободы: 5 шагов к отказу

## 1. Назначить дату:

Выберите день в ближайшие 3 недели. Разработайте альтернативные планы для перекуров (например, выпить чай).

## 2. Уничтожить атрибуты:

Выбросьте всё. Поставьте растение на место пепельницы.

## 3. Найти якорь:

Зафиксируйте свою мотивацию (здоровье сосудов, семья, жизнь без одышки).

## 4. Управлять тягой:

Самая сильная тяга длится всего несколько минут. Отвлеките рот и руки (холодная вода, мячик-эспандер).

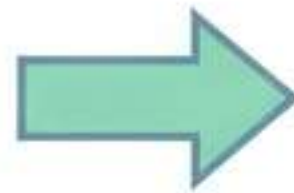
## 5. Вознаграждать себя:

Но не сладостями! Книга, массаж или новая одежда за достигнутые цели.

# Главный барьер: Страх набора веса



Метаболизм действительно временно замедляется после отказа от никотина.  
**Но это можно контролировать.**



**Противодействуйте этому с помощью физической активности на свежем воздухе.**

Вред от 2-3 набранных килограммов абсолютно несоизмерим с катастрофическим разрушением сосудов от продолжения курения. Сначала — чистые сосуды, потом — корректировка веса.

# Вы не обязаны справляться в одиночку



## **НЗТ**

**(Никотинзаместительная терапия)**

Пластыри, жевательные резинки и ингаляторы помогают безопасно снять физическую тягу.



## **Рецептурная поддержка**

Современные медикаменты (например, цитизин (табекс)), которые блокируют рецепторы зависимости в мозге. Обсудите с эндокринологом.



## **Психотерапия и Горячие линии**

Звонок специалисту увеличивает шансы на успех. (Например: Телефон доверия для бросающих курить).

**Не меняйте годы жизни на вредную привычку. Полный отказ от курения — это не рекомендация, а обязательное условие для контроля сахарного диабета и спасения ваших сосудов.**

Обратитесь к своему врачу-эндокринологу сегодня, чтобы составить индивидуальный план отказа от курения.