التدخين والسكري: دعم عملي للإقلاع

الإقلاع جزء من حماية القلب والأوعية، ويستحق مساعدة تتجاوز عبارة توقف فقط.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

لماذا يدخل في موعد السكري؟

يربط NIDDK التدخين بزيادة مخاطر القلب والأوعية لدى من يعيشون مع السكري. هذه المخاطر لا تُختصر في قراءة السكر، ولهذا من المفيد الحديث عن التدخين حتى عندما يبدو التراكمي مناسبًا.

لا يحتاج طلب المساعدة إلى إعلان قرار نهائي أو نجاح من أول محاولة. اذكر نوع المنتج والكمية والمواقف التي يصعب فيها الامتناع، واطلب خيارات تناسبك من مختص.

خطة بدل لوم

اسأل عن دعم سلوكي وعلاجات مناسبة لحالتك ومتابعة الانتكاس. لا يوصي الموقع ببديل تبغ أو دواء إقلاع بعينه، ولا يفترض أن منتجًا إلكترونيًا بلا مخاطر.

من الفهم إلى الخطوة التالية

1. اجعل سؤال الإقلاع ضمن أولويات الزيارة إذا كان يؤثر فيك.

المصادر وحدود الاستخدام

NIDDK – العيش بصحة مع السكري

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes

NIDDK – القلب والسكتة

https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke