

# Diabetes en roken !!!

## Het belang van een rookstop

### Diabetes

Geen of onvoldoende  
insulineproductie

Chronische aandoening  
waarbij er teveel glucose in  
het bloed is

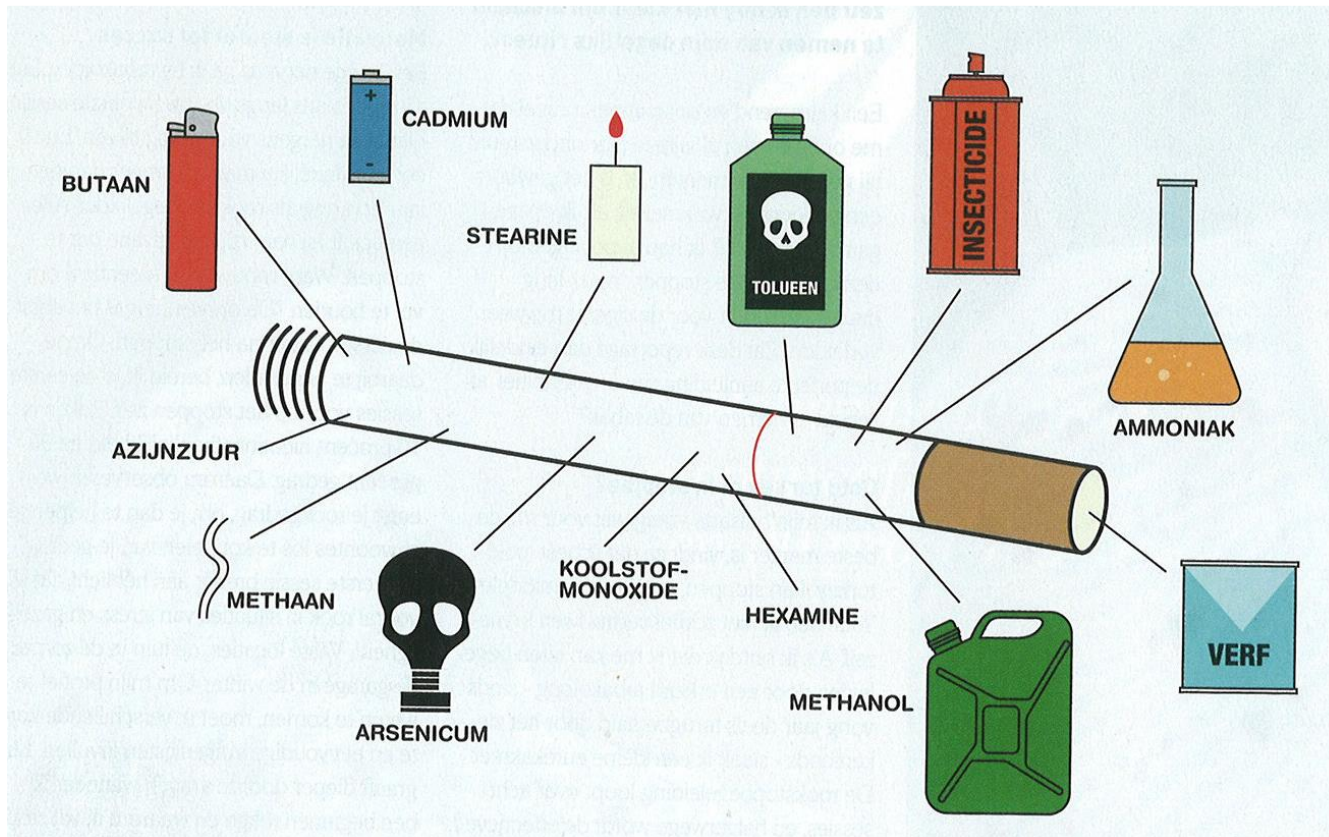
# Nicotine

Lage dosis nicotine  
**stimulerend**  
**concentratieverhogend**

Hoge dosis nicotine  
**rustgevend**

# Tabaksrook

Een sigaret is een cocktail van  
méér dan 4.000 chemische stoffen  
waarvan meer dan 70 stoffen giftig zijn



# Diabetes en roken effecten versterken elkaar



- Diabetes veroorzaakt schade aan de bloedvaten en het zenuwstelsel.
- Bijkomende invloed van roken:
  1. Roken beschadigt ook de bloedvaten en het zenuwstelsel.
  2. Roken beïnvloedt de werking van insuline: mindere werking!  
Verlaagt de bloedglucose, dus meer insuline nodig bij roken.
- Diabeet én roken samen: grotere kans op complicaties
  - Complicaties aan nieren, ogen en zenuwstelsel.
  - Impotentie mannen, ...

Rokers lopen bijna 50% meer kans op diabetes dan niet-rokers.

Diabeten die roken lopen 3x meer risico op hart- en vaatziekten.

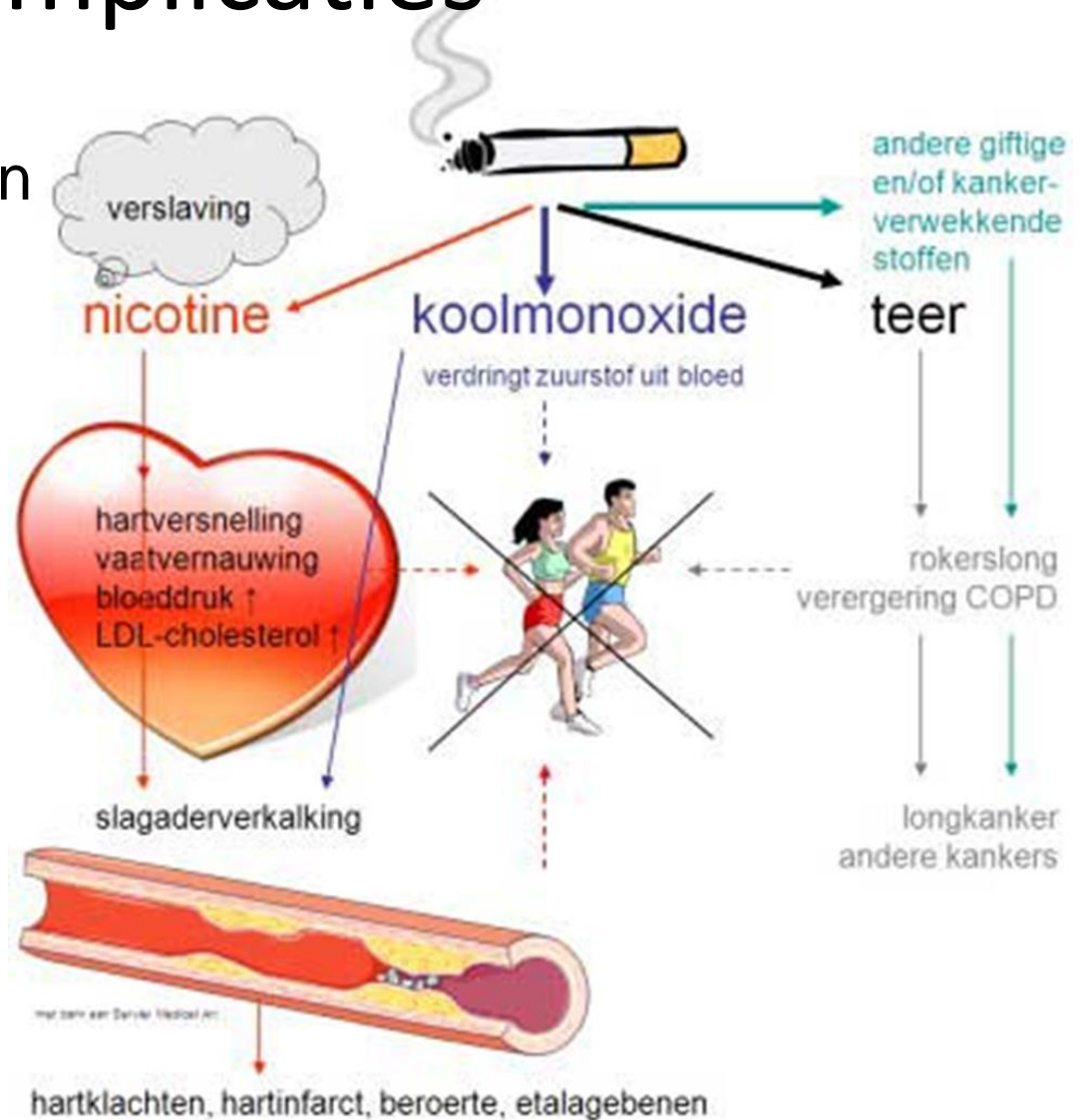
Ook verhoogt de kans op complicaties.

# Complicaties

Effecten op lange termijn

Aantasting van:

1. Cardiovasculair  
(hart en bloedvaten)
2. Neuropathie  
(zenuwen)
3. Huidaandoeningen
4. Retinopathie  
(ogen)
5. Nefropathie  
(nieren)



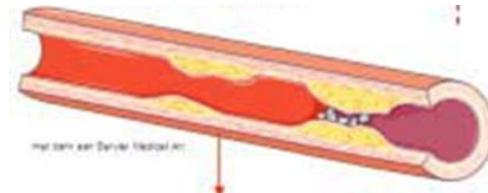
# 1. Hart en bloedvaten

- Diabetes veroorzaakt schade aan de bloedvaten en het zenuwstelsel.

- Nicotine

- Stimuleert de afgifte van adrenaline uit de bijnier:

- Perifere vasoconstrictie
- Stijging bloeddruk



hartklachten, hartinfarct, beroerte, etalagebenen

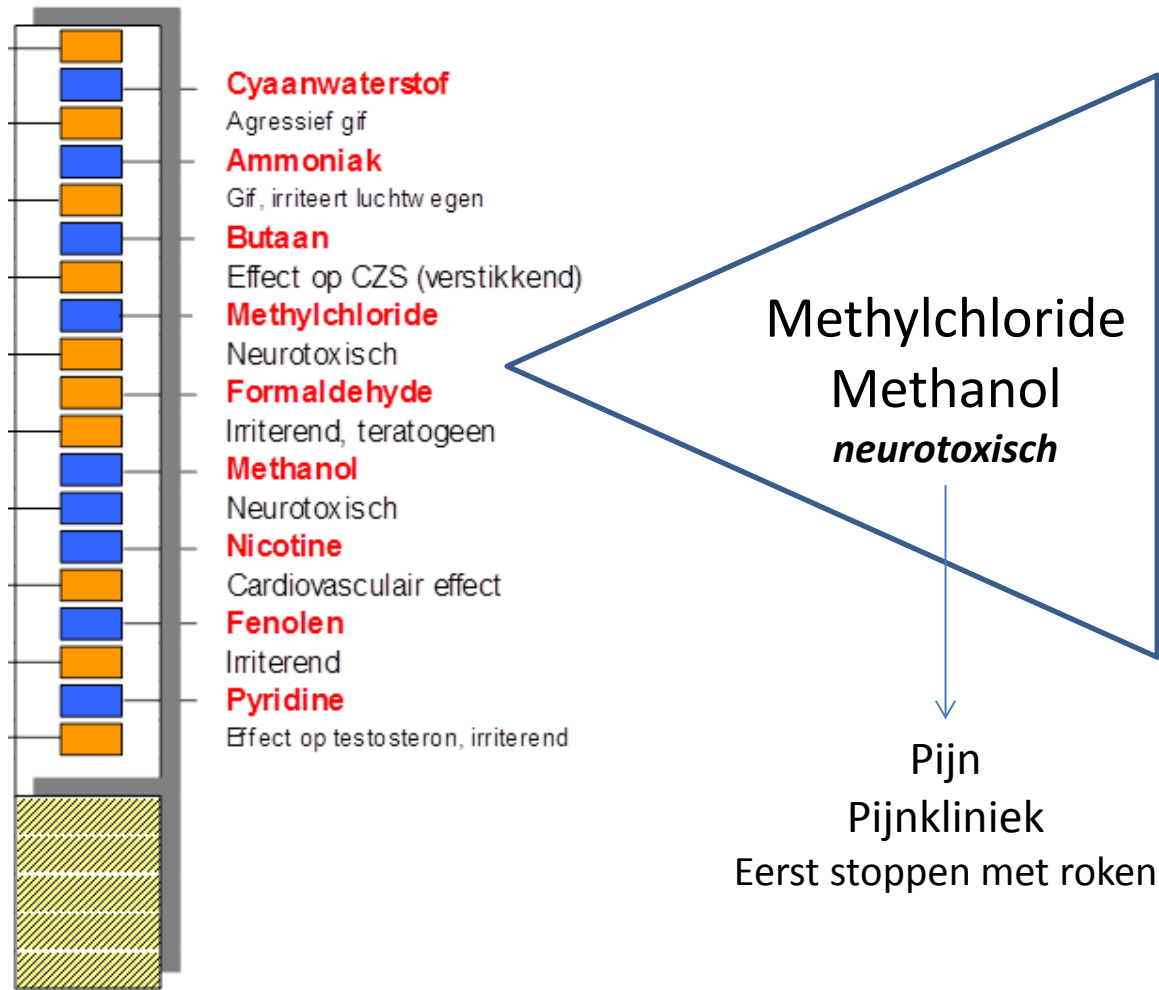
- Door te roken slibben de bloedvaten dicht.

- **Roken en diabetes:**

- **2 tot 4 x meer kans op overlijden aan hart- en vaatziekten**
- **1,4 x meer kans op erectieproblemen**
- **Wonden genezen slechter met kans op amputaties aan tenen en voeten**

# 2. Zenuwen

- **Diabetes veroorzaakt schade aan de bloedvaten en het zenuwstelsel.**





# 3. Huidaandoeningen

- Teer



**Roken  
veroudert  
uw huid**



# 4. Ogen

- Hoe beïnvloedt roken het gezichtsvermogen?
  - Irritatie ogen door vrijgeven van chemische stoffen in de longen die via de bloedbaan in de ogen terecht komen.
  - Beperkte bloedtoevoer naar de ogen

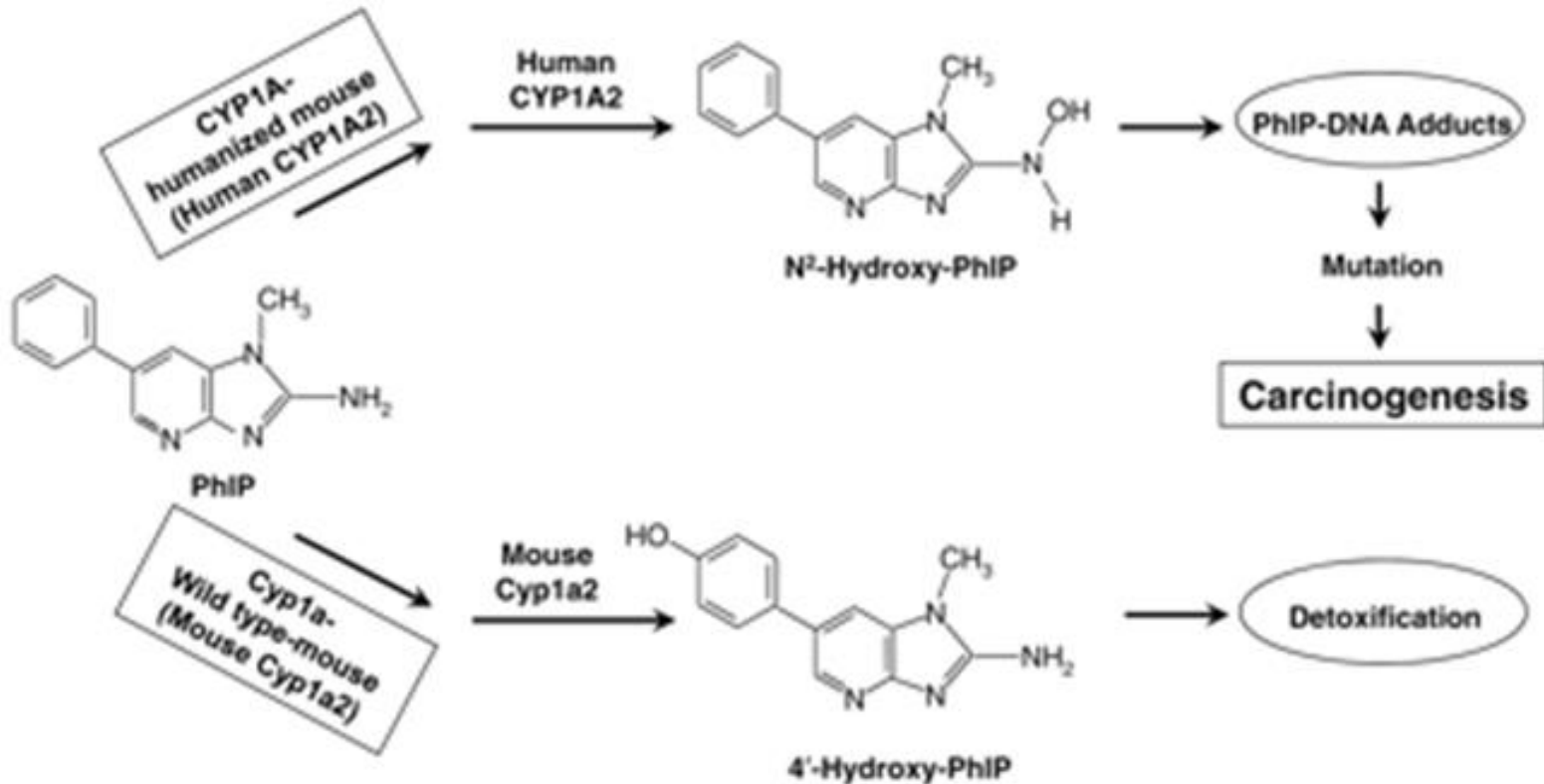
- **Rokers: 4x meer risico blind te worden op latere leeftijd dan niet-rokers.**
- **Cataract, macula-degeneratie, retinopathie, droge ogen verslechteren door het roken.**



# 5. Nieren

- Nierinsufficiëntie
- Effect van de teer

Nierinsufficiëntie



Diabetes en roken  
gaan echt niet samen

# Behandeling diabetes

## 4 pijlers

- 1 stoppen met roken
- 2 gezonde voeding
- 3 voldoende lichaamsbeweging
- 4 medicatie

Elk onderdeel zorgt ervoor dat het risico op een beschadiging van de bloedvaten vermindert.

# Wat als men stopt met roken?

## ***0 - 2 dagen***

- Bloeddruk normaliseert
- Temperatuur handen en voeten stijgt
- Nicotine en alle bijproducten uit lichaam

## ***3 dagen – 2 weken***

- Makkelijker ademen
- Longcapaciteit neemt toe

## ***2 – 4 weken***

- Makkelijker sporten
- Meer energie

## ***1 – 3 maanden***

- Longfunctie verbetert met 10 - 30%
- Longweefsel begint zich te herstellen
- Minder last van luchtweginfecties

## ***3 maanden – 1 jaar***

- Risico op longziektes en longkanker vermindert sterk
- Risico op hart- en vaatziekten vermindert met 50%
- Lichamelijk en geestelijk welbevinden is sterk beter