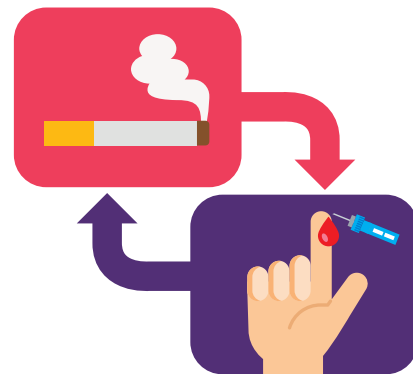


# Диабет и курение

Если у вас диабет и вы курите, это может поднимать уровень сахара у вас в крови, вследствие чего вам потребуется больше инсулина или других медикаментов. Само по себе курение увеличивает вероятность кардиологического заболевания или инсульта, которые также входят в число возможных осложнений диабета. Отказ от курения может помочь уменьшить риск осложнений диабета.



## Преимущества отказа от курения

Бросив курить, вы помогаете контролировать свой диабет благодаря:

- улучшению уровней сахара в крови;
- увеличению эффективности действия инсулина в организме (что может позволить вам принимать меньше лекарств);
- снижению риска осложнений диабета, например, кардиологических заболеваний, заболеваний глаз, слепоты и повреждения нервов и кровеносных сосудов.



## Способы отказа от курения

Существует множество способов бросить курить. Однако не все способы годятся для всех. Некоторые курильщики способны бросить за раз, а другие бросают постепенно в течение некоторого времени. Большинство курильщиков делают несколько попыток бросить курить, поэтому не отчаивайтесь и пробуйте снова. Обсудите со своим врачом, какие способы могут подойти вам лучше всего, например:

- никотинзаместительная терапия (пластыри, жевательные резинки, пастилки, ингаляторы или назальные аэрозоли);
- рецептурные медикаменты, например, бупропион (Zyban или Wellbutrin) или варениклин (Chantix);
- психотерапия.

Большинство программ медицинского страхования, в том числе Medicaid, покрывают медикаменты и сеансы психотерапии, помогающие бросить курить.



## Где найти поддержку

Если вы готовы бросить курить, можете начать со следующих действий:

- запишитесь на прием к своему врачу, чтобы обсудить подходящий для вас план отказа от курения;
- обратитесь на «Телефон доверия штата Нью-Йорк для бросающих курить» (New York State Smoker's Quitline) по адресу [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) или по номеру 866-697-8487, чтобы заказать бесплатный стартовый набор никотиновых медикаментов и поговорить с консультантом по отказу от курения;
- проконсультируйтесь у местного аптекаря относительно выбора безрецептурных лекарств;
- позвоните по номеру **311** или посетите сайт [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map), чтобы найти имеющиеся по всему городу программы отказа от курения, которые могут предоставить недорогие или бесплатные медикаменты и консультации.

Если вы еще не готовы бросить курить:

- никотинзаместительная терапия (Nicotine replacement therapy, NRT) может помочь вам чувствовать себя комфортно и справляться с тягой к курению в местах, где курение запрещено. Чтобы узнать больше, посмотрите 15-минутный видеоматериал «Be Free with NRT» («Будь свободен с NRT»): [youtu.be/UOEpWE8GY0Q](https://youtu.be/UOEpWE8GY0Q).