

Tabagisme & Diabète



Risque du tabac avec le Diabète

Le tabac :

- augmente le niveau du glucose dans le sang,
- attaque les artères & les veines,
- augmente l'artériosclérose,
- diminue l'oxygène au niveau des tissus.

Précaution : Cesser de fumer

1. Faire la décision d'arrêter de fumer.
2. Obtenir aussi d'information que possible pour la cessation.
3. Voir votre médecin pour le remplacement de la nicotine si nécessaire.
4. Faire des changements d'habitudes. Par exemple, si vous fumez après le repas, allez pour une marche au lieu.
5. Ne jamais arrêter d'arrêter.