

糖尿病与吸烟

糖尿病是什么？

胰岛素主要的功能是把摄入体内的食物转化为人体所需的能量。糖尿病的定义是患者体内不能产生身体所需的胰岛素(I型),或患者身体不能利用自身生成的胰岛素(II型)。^{1,2}

糖尿病的迹象^{1,2}

- 体重减轻(但食量增加)
- 经常口渴
- 呕吐
- 尿频
- 康复较慢
- 感觉疲倦
- 恶心
- 逐渐失明

如何调理糖尿病³

和医生一起打造一个计划：

- 戒烟
- 正确饮食并多活动
- 减轻体重
- 测试血糖
- 留意胆固醇及血压
- 注射胰岛素或使用口服药物

戒烟的好处^{2,3}

糖尿病患者戒烟后将会减少出现下列的状况：

- 心脏病和肾病
- 手臂和腿部的神经损害
- 失明
- 牙周病及牙齿脱落

戒烟的其他好处：

- 减少计算胰岛素用量的麻烦,有利于控制血糖指数
- 增强腿部与足部的血液循环,因而减少以下的几率：
 - 截肢
 - 溃疡
 - 发炎



致电 ASQ《华语戒烟专线》
获取免费戒烟帮助！
1-800-838-8917

1. CDC. (2017). Diabetes Basics.
2. American Diabetes Association. (2018). Diabetes Basics.
3. CDC. (2018). Smoking and Diabetes.