

糖尿病與吸煙

糖尿病是什麼？

胰島素主要的功能是把攝入體內的食物轉化為人體所需的能量。糖尿病的定義是患者體內不能產生身體所需的胰島素 (I 型)，或患者身體不能利用自身生成的胰島素 (II 型)。^{1,2}

糖尿病的跡象^{1,2}

- 體重減輕 (但食量增加)
- 經常口渴
- 嘔吐
- 尿頻
- 康復較慢
- 感覺疲倦
- 噁心
- 逐漸失明

如何調理糖尿病³

和醫生一起打造一個計劃來：

- 戒煙
- 正確飲食並多活動
- 減輕體重
- 測試血糖
- 留意膽固醇及血壓
- 注射胰島素或使用口服藥物

戒煙的好處^{2,3}

糖尿病患者戒煙後將會減少出現下列的狀況：

- 心臟病和腎病
- 手臂和腿部的神經損害
- 失明
- 牙周病及牙齒脫落

戒煙的其他好處：

- 減少計算胰島素用量的麻煩，有利於控制血糖指數
- 增強腿部與足部的血液循環，因而減少以下的機率：
 - 截肢
 - 潰瘍
 - 發炎



致電 ASQ《華語戒煙專線》
獲取免費戒煙幫助！
1-800-838-8917

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