

당뇨병과 흡연

당뇨병은 무엇인가?

인슐린은 음식을 에너지로 바꾸는데 돕는 역할을 합니다. 당뇨병이 있으면 필요한 인슐린이 몸에서 만들어지지 않거나 (제1형 당뇨), 체내 인슐린을 활용할 수 없습니다 (제2형 당뇨).^{1,2}

당뇨병의 증상^{1,2}

- 체중 감소 (그러나 식사량은 증가)
- 잦은 갈증
- 구토
- 잦은 소변
- 감염 시 회복이 늦음
- 피로감
- 메스꺼움
- 시력 손상

당뇨병 관리³

주치의와 아래의 계획들을 세웁니다:

- 금연
- 올바른 식습관과 꾸준한 운동
- 체중 관리
- 혈당 체크
- 콜레스테롤과 혈압 관리
- 인슐린 투여나 약 복용

금연해야 하는 이유^{2,3}

당뇨 환자가 금연할 경우, 아래와 같은 질병에 걸릴 확률이 낮아집니다:

- 심장과 신장 질환
- 팔, 다리의 신경 손상
- 실명
- 잇몸 질환과 치아 손실

그 외 금연을 해야 하는 이유:

- 혈당 관리를 위한 인슐린 투여의 어려움 감소
- 다리와 발의 혈액 순환이 좋아짐으로 아래의 위험 감소:
 - 발/다리 절단
 - 궤양
 - 감염



**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

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