

흡연과 당뇨병

당뇨병은 몸에서 필요한 인슐린을 생성하지 못하는 제1형 당뇨병과 체내 인슐린을 활용할 수 없는 제2형 당뇨병 두 가지가 있습니다. 인슐린은 음식물을 에너지로 바꾸는 중요한 역할을 합니다.¹ 당뇨병은 고혈압, 심장마비, 뇌졸중과 같은 기타 신체 질환들의 위험성을 증가시킵니다.²

당뇨병의 증상

당뇨병의 증상은 식사량을 늘림에도 불구하고 체중 감소, 잦은 갈증, 구토, 소변량 증가와 감염시 회복이 늦어집니다. 기타 증상으로는 피로함, 메스꺼움, 시력 문제,¹ 남성의 경우 발기부전이 생길 수 있습니다.²

당뇨병 관리

당뇨병 관리를 돕기 위해 주치의와 계획을 세웁니다. 아래와 같은 계획들이 도움이 될 것입니다:³

- 금연
- 올바른 식습관
- 꾸준한 운동
- 체중관리
- 혈당체크와 혈당관리
- 콜레스테롤과 혈압을 조절할 수 있는 약 복용

금연의 혜택

당뇨병이 있는 사람이 금연 할 경우:³

- 심장마비와 심장혈관 질환의 위험 감소
- 다리의 혈액이 증가하여 발의 감염 감소
- 절단율 감소
- 팔다리의 신경 손상의 감소
- 시력 문제와 실명률의 감소
- 신장 질환의 위험 감소
- 인슐린 투여의 문제점 감소와 혈당관리가 용이함

기타 혜택들:²

- 잇몸질환과 치아 손실(치주 질환)의 감소
- 발기부전의 조기 발병에 대한 위험 감소



¹Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Diabetes Basics*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>

²American Diabetes Association. (2017). *Diabetes Basics*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.diabetes.org/>

³Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Smoking and Diabetes*. Retrieved 5/12/17 from <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html#three>