

糖尿病与吸烟

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）。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。¹ 糖尿病患者患高血压、心脏病猝发，和中风的机率较其他疾病患者更高。²

糖尿病的症状

糖尿病的症状可能包括：体重减轻（尽管食量增加）、经常口渴、呕吐、尿频，及发炎的患处复原较慢。其他普遍症状包括疲倦、恶心，及视力模糊。¹ 男士可能有勃起困难。²

如何调理糖尿病

跟医生研制一个控制糖尿病的计划，一个好的计划通常包括：³

- 马上戒烟
- 正确饮食习惯
- 多活动
- 减轻体重
- 测试及稳定血糖
- 使用药物控制胆固醇及血压
- 使用泵或注射器注射胰岛素

戒烟的好处

糖尿病患者戒烟后可发生下列情况：³

- 减少心脏病猝发及心血管疾病的危险
- 增加腿部及足部血液循环而减低发炎的机会
- 降低截肢的机率
- 减少手臂及腿部的神经损害
- 降低视力不良及失明的机率
- 减少肾脏的疾病
- 减少胰岛素用药剂量计算的困难，及更有效地控制血糖指数

其他的益处：²

- 减少牙龈疾病及牙齿脱落（牙周病）
- 减少男性提早出现阳痿的危险



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>