

糖尿病與吸煙

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）。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。¹ 糖尿病患者患高血壓、心臟病猝發，和中風的機率較其他疾病患者更高。²

糖尿病的癥狀

糖尿病的癥狀可能包括：體重減輕（儘管食量增加）、經常口渴、嘔吐、尿頻，及發炎的患處復原較慢。其他普遍癥狀包括疲倦、噁心，及視力模糊。¹ 男士可能有勃起困難。²

如何調理糖尿病

醫生研制一個控制糖尿病的計劃，一個好的計劃通常包括：³

- 馬上戒煙
- 正確飲食習慣
- 多活動
- 減輕體重
- 測試及穩定血糖
- 使用藥物控制膽固醇及血壓
- 使用泵或注射器注射胰島素

戒煙的好處

糖尿病患者戒煙後可發生下列情況：³

- 減少心臟病猝發及心血管疾病的危險
- 增加腿部及足部血液循環而減低發炎的機會
- 降低截肢的機率
- 減少手臂及腿部的神經損害
- 降低視力不良及失明的機率
- 減少腎臟的疾病
- 減少胰島素用藥劑量計算的困難，及更有效地控制血糖指數

其他的益處：²

- 減少牙齦疾病及牙齒脫落（牙周病）
- 減少男性提早出現陽痿的危險



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>