

Bệnh Tiểu Đường và Hút Thuốc Lá

Bệnh tiểu đường là khi cơ thể không thể tạo ra được chất insulin cần thiết (Loại 1), hoặc không thể sử dụng chất insulin sẵn có (Loại 2). Chất insulin rất quan trọng cho việc chuyển hóa thức ăn thành năng lượng.¹ Bệnh tiểu đường gia tăng nguy cơ bị áp huyết cao, nhồi máu cơ tim, và tai biến mạch máu não, cũng như những vấn đề sức khỏe khác.²

Các Dấu Hiệu Của Bệnh Tiểu Đường

Những dấu hiệu của bệnh tiểu đường có thể gồm có xuống cân (tuy ăn nhiều hơn), cảm thấy khát nước thường xuyên hơn, ói mửa, đi tiểu nhiều, bị nhiễm trùng lâu lành. Những vấn đề thường có khác gồm có mệt mỏi, buồn nôn, vấn đề về thị lực,¹ và ở nam giới, bị khó cương cứng.²

Kiểm Soát Bệnh Tiểu Đường

Lập một kế hoạch với bác sĩ của bạn để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường. Một kế hoạch hữu hiệu thường bao gồm:³

- Bỏ hút thuốc lá
- Ăn uống đúng cách
- Tập thể dục đều đặn
- Giảm cân
- Kiểm tra và duy trì lượng đường trong máu của bạn
- Uống thuốc để kiểm soát lượng mỡ trong máu và huyết áp
- Dùng insulin bằng cách tiêm hoặc sử dụng một máy bơm insulin



Lợi Ích Của Việc Cai Thuốc Lá

Những người có bệnh tiểu đường mà bỏ hút thuốc sẽ:³

- Giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim và các bệnh tim mạch khác
- Tăng lượng máu lưu thông ở chân và bàn chân để giảm nhiễm trùng
- Giảm nguy cơ bị cưa tay hoặc chân
- Giảm tổn thương thần kinh ở tay và chân
- Ít bị vấn đề về thị lực hơn và bớt nguy cơ bị mù lòa
- Giảm nguy cơ bị bệnh thận
- Giảm khó khăn khi lượng định liều độ insulin và kiểm soát lượng đường trong máu của họ tốt hơn

Những lợi ích khác gồm có:²

- Ít bị bệnh nướu răng và mất răng (bệnh nha chu)
- Giảm nguy cơ sớm bị bệnh liệt dương.

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>