

Bệnh Tiểu Đường và Hút Thuốc Lá

Bệnh Tiểu Đường Là Gì?

Chất insulin giúp chuyển hóa thức ăn thành năng lượng. Nếu bạn bị bệnh tiểu đường, cơ thể bạn không thể tạo ra chất insulin cần thiết (Loại 1), hoặc không thể sử dụng chất insulin mà cơ thể sản có (Loại 2).^{1,2}

Các Dấu Hiệu Của Bệnh Tiểu Đường^{1,2}

- Xuống cân (nhưng ăn nhiều hơn)
- Cảm thấy khát nhiều
- Ói mửa
- Cần phải đi tiểu nhiều
- Lâu lành bệnh
- Cảm thấy mệt
- Buồn nôn
- Mù dần

Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường³

Lập một kế hoạch với bác sĩ để:

- Bỏ hút thuốc lá
- Ăn uống đúng cách và năng động hơn
- Giảm cân
- Đo lượng đường trong máu
- Kiểm tra lượng mỡ và huyết áp
- Dùng insulin và/hoặc uống thuốc

Tại Sao Nên Cai Thuốc Lá^{2,3}

Nếu bạn bị bệnh tiểu đường mà bỏ hút thuốc, bạn sẽ giảm nguy cơ bị:

- Bệnh tim và thận
- Tổn thương dây thần kinh ở cánh tay và chân
- Mất thị lực
- Bệnh nướu răng và mất răng

Các lý do khác để cai thuốc lá:

- Giảm rắc rối với định liều insulin, điều này tốt cho mức đường trong máu
- Lưu thông máu ở chân và bàn chân tốt hơn, làm giảm cơ hội bị:
 - Mất tay hoặc chân
 - Loét
 - Nhiễm trùng



**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

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