

ข้อมูลที่คุณเป็นเบาหวานที่สูบบุหรี่ต้องรู้

แก้ไขล่าสุดเมื่อ วันที่ 23 พ.ย. 2012



ข้อมูลที่คุณเป็นเบาหวานที่สูบบุหรี่ต้องรู้

เหตุผลที่คุณพยายามคุมระดับน้ำตาลในเลือด ก็เพื่อจะป้องกันโรคแทรกซ้อนอันเป็นผลจากเบาหวาน เช่น โรคหัวใจ ไตวาย สายตาเสื่อม สมองเสื่อมไข้หรือไม

ถ้าเช่นนั้นคุณควรที่จะอ่านข้อมูลต่อไปนี้

1. การสูบบุหรี่จะทำให้การควบคุมเบาหวานของคุณทำได้ยากขึ้น

- เพราะการสูบบุหรี่ลดประสิทธิภาพการออกฤทธิ์ของอินซูลิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกาย ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลทำได้ยากขึ้น

2.โรคแทรกซ้อนจะเกิดเร็วขึ้นถ้าคุณสูบบุหรี่ต่อไป

- เพราะคนที่เป้นเบาหวานที่แม้ไม่สูบบุหรี่ก็มีโอกาสสูงที่จะเกิดเส้นเลือดหัวใจตีบอยู่แล้ว
- การสูบบุหรี่ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่คุณจะเสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองตีบ และเส้นเลือดที่ขาตีบขึ้นอีกหลายเท่า
- ความเสี่ยงโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองตีบ เพิ่มขึ้นตามจำนวนและระยะเวลาที่สูบบุหรี่ และลดลงตามระยะเวลาที่ได้เลิกสูบบุหรี่มาแล้ว โดยยิ่งเลิกสูบบุหรี่เร็ว ความเสี่ยงจะยิ่งลดลง
- คุณจะถูกรักษาพบไขขาวรั่วออกมาในปัสสาวะเร็วกว่าและไขขาวจะรั่วออกมามากกว่าคนเป็นเบาหวานที่ไม่สูบบุหรี่ การตรวจพบไขขาวในปัสสาวะเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าไตคุณเริ่มเสื่อม
- การสูบบุหรี่ต่อไปจะทำให้ไตคุณเสื่อมเร็วขึ้น ทำให้เกิดไตวายเร็วขึ้น การเลิกสูบบุหรี่จะลดอัตราการเสื่อมของไต
- ปลายประสาทของคุณจะเสื่อมเร็วขึ้น อาการชาที่ปลายเท้าของคุณจะยิ่งรุนแรงขึ้น
- การสูบบุหรี่ทำให้เลือดไปเลี้ยงตามแขนขาของคุณ ซึ่งลดลงอยู่แล้วในคนเป็นเบาหวานลดลงยิ่งขึ้น คุณจะเกิดแผลเบาหวานง่ายขึ้น แผลยิ่งจะหายยาก และเพิ่มโอกาสที่คุณจะต้องถูกตัดขา
- เบาหวานทำให้คุณมีภูมิคุ้มกันต่ำลงเป็นทุนอยู่แล้ว การสูบบุหรี่ยิ่งทำให้ภูมิคุ้มกันของคุณลดลง ทำให้เกิดการติดเชื้อง่าย ทั้งระบบทางเดินหายใจ ผิวหนังและปลายเท้า
- คนเป็นเบาหวานที่สูบบุหรี่หากเกิดแผลหรือแผลติดเชื้อจะหายยากมาก

ผลดีเมื่อคุณเลิกสูบบุหรี่

- คุณจะคุมระดับน้ำตาลได้ง่ายขึ้น
- ลดโอกาสและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ จากเบาหวานที่จะเกิดกับคุณ

- ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจโต โรคเส้นเลือดในสมอง และไตเสื่อมลดลงอย่างมาก
- ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งที่อื่นๆ ถุงลมปอดพอง
- คุณจะมีอายุยืนขึ้น
- คุณจะรู้สึกดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง ใจน้อยลง
- คุณจะดูดีขึ้น หน้าตาสดใสขึ้น ตัวไม่เหม็นบุหรี่
- ทานอาหารได้ร่อยขึ้น
- ประหยัดเงิน ทั้งค่าบุหรี่และค่ารักษาโรคเบาหวาน