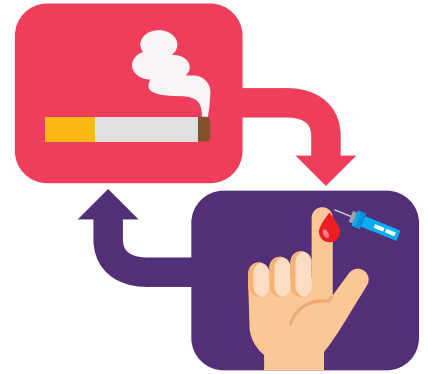


糖尿病與吸煙

如果您患有糖尿病並且吸煙，這會使您的血糖升高，進而讓您可能需要使用更多的胰島素或藥物。吸煙本身會增加您患心臟病或中風的機會，而這些也是糖尿病可能造成的併發症。戒煙有助於降低糖尿病併發症的風險。



戒煙的益處

一旦戒煙，您便能以下列方式管控您的糖尿病：

- 改善您的血糖水準
- 使胰島素在您的體內更好地發揮作用（從而可以減少用藥）
- 降低糖尿病併發症的風險，例如心臟病、眼病、失明以及神經和血管損傷



戒煙的方法

戒煙的方法很多。不是所有方法都適用於每個人。有些人可以立即戒煙，其他人則需要一段時間逐漸戒掉。大多數人需要嘗試多次才能成功，所以如需做出新的嘗試，切勿灰心。與您的醫師一起尋找最適合您的戒煙方法，這可能包括：

- 尼古丁替代療法（貼片、口香糖、含片、吸入器或鼻噴霧劑）
- 處方藥，例如安非他酮（Zyban 或 Wellbutrin）或伐尼克蘭（Chantix）
- 諮詢

包括 Medicaid 在內的大多數健康保險計畫都承保幫您戒煙的藥物和諮詢服務。



尋求支持

如果您已準備好戒煙，可以從以下幾方面開始：

- 與您的醫師預約，討論您的戒煙計畫
- 造訪 asiansmokersquitline.org 或致電 1-800-838-8917，與亞裔吸煙者戒煙專線 (Asian Smoker's Quitline) 聯繫，申請免費的尼古丁戒除藥物入門套件並與戒煙教練交談
- 向當地藥劑師諮詢，聽取關於非處方藥的選擇建議
- 致電 311 或造訪 nyc.gov/health/map 以查找全市可提供低價或免費藥物或諮詢服務的戒煙計畫

如果您還沒有準備好戒煙：

- 尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapy, NRT) 可以幫您保持舒適，並幫助您身處無煙場所時管控煙癮。如需瞭解更多資訊，請觀看 15 分鐘的「Be Free with NRT」(透過 NRT 戒煙) 影片。造訪 youtu.be/UOEpWE8GY0Q。