

## 吸菸與糖尿病

眾所周知，吸菸與肺癌等多種癌症、呼吸道疾病及心臟病有關，但是吸菸與糖尿病有關嗎？相信知道的人不多。

**吸菸會影響血糖嗎？**2007 年的綜合分析指出：比起未曾吸菸者，現行的吸菸者顯著地增加罹患糖尿病的風險約四成，且這個風險隨著吸菸量及時間的增加而逐步上升，每天吸菸小於 20 支者，得糖尿病的風險是不會吸菸者的 1.3 倍，每天吸菸 20 支或以上者，風險是 1.6 倍。

在台灣，國家衛生研究院的研究也發現，糖尿病的發生與吸菸量呈正相關：每天 1-10 支、11-20 支與 >20 支的相對風險分別是 1.10、1.24 與 1.95，也就是說，一般人 1 天如果吸 1 包菸以上，10 年內有近 2 倍罹患糖尿病的風險！

不止於此，2006 年美國的研究也顯示：吸二手菸者比起未吸二手菸者增加罹患糖尿病的風險。

**為什麼吸菸與罹患糖尿病有關呢？**雖然目前的因果關係尚未確立，但是有下述研究的結果可佐證：(1)吸菸降低了胰島素的敏感度，即引發胰島素的阻抗，因此使血糖上升(2)吸菸者口服葡萄糖試驗之後的血糖較高，也就是降低了葡萄糖的耐受性，升高餐後血糖(3)吸菸者的腹部脂肪增加及腰臀圍比上升，意謂著增加了代謝症候群的風險，也因此提升糖尿病的風險。

**戒菸後的糖尿病風險如何？**因個人的條件不同而有所差異。戒菸會減低全身性的發炎而降低糖尿病風險，另一方面，若體重增加，則會增加糖尿病風險，因此，戒菸後需要強化健康生活型態的執行，包括增加身體活動量及減重。2018 年美國的世代研究顯示：戒菸後短期間內，糖尿病的風險與體重增加的幅度成正相關，但無論體重增加與否，比起持續吸菸者，所有原因或心血管相關的死亡率都有顯著的下降，整體的好處勝過短期的風險。

值的提醒的是，戒菸 30 年後糖尿病的風險仍高於從未吸菸者，這實在是給吸菸者的重要警惕！

**糖尿病患吸菸的結果如何？**眾所周知，糖尿病患可能發生多種大小血管的併發症，心血管疾病則是糖尿病患的主要死因，因此不難想像，若糖尿病患者吸菸，絕對會加速發生與惡化糖尿病相關的血管併發症，甚至提高死亡率。

2014 年國衛院溫啓邦教授發表研究指出，吸菸者短少壽命 5 年，若糖尿病患者吸菸，平均壽命將比一般人減少 14.4 年，但是如果有規律運動暨改善相關風險，則可延壽 3 至 5 年。

呼籲大家，不論有無糖尿病，請不要吸菸，若已吸菸，務必儘早戒菸。

諮詢專線 07-3351121 轉 1417 或 07-2695281 疾病管理衛教室