

## **KHÔNG HÚT THUỐC**

### **Những nguy cơ có thể xảy ra do hút thuốc**

- Hút thuốc gây ung thư
- Hút thuốc làm lên cơn đau tim. Nếu bị tiểu đường và hút thuốc, quý vị càng dễ bị lên cơn đau tim hơn và có thể bị thiệt mạng do bệnh tim
- Hút thuốc làm máu trong cơ thể không được vận chuyển điều hòa tới đùi/chân và điều này có thể dẫn đến việc phải bị cưa chân
- Hút thuốc làm khó thở
- Hút thuốc khi mang thai làm tổn thương cho thai nhi
- Hút thuốc làm lượng đường trong máu lên cao
- Hút thuốc làm gia tăng nguy cơ bệnh thận đối với người bị bệnh tiểu đường
- Nếu là phái nam, bị tiểu đường và hút thuốc, quý vị dễ có trở ngại trong chức năng sinh hoạt tình dục hơn
- Nếu hút thuốc và bị tiểu đường, quý vị có nhiều nguy cơ bị tổn thương hệ thần kinh hơn. Tổn thương của hệ thần kinh có thể làm đôi bàn chân bị tê và đau
- Nếu hút thuốc và bị tiểu đường, quý vị dễ bị rụng răng hơn



### **Làm cách nào để bỏ hút thuốc?**

Nếu cần giúp đỡ để bỏ hút thuốc, quý vị hãy đến gặp bác sĩ gia đình để hỏi thăm về:

- Thuốc viên
- Thuốc dán
- Kẹo nhai

---

---

### **Xin lưu ý**

Tiểu đường có thể gây mù lòa trước khi quý vị cảm thấy có sự thay đổi về thị lực.

Quý vị có thể ngăn ngừa bằng cách:

- Khám mắt thường xuyên với Y Sĩ Nhãn Khoa để phát hiện bệnh sớm
  - Giữ lượng đường trong máu ở mức ổn định
  - Giữ áp huyết ở mức ổn định
  - Không hút thuốc
- 
-