

吸煙與糖尿病

吸煙對健康造成危害，大眾普遍對吸煙可引致癌症具有一定認知，但是，除癌症外，吸煙亦會導致其他疾病，包括心血管疾病及其他慢性非傳染性疾病等。其中，吸煙與糖尿病的發生及發展關係密切，已有證據證明吸煙會引致2型糖尿病，吸煙者患上2型糖尿病的機率比不吸煙者高30-40%，而且隨着每天吸煙的數量越多，患上糖尿病的風險越高¹。

過去幾十年中，糖尿病的病例數和患病率都在穩步上升，世界衛生組織發佈的全球糖尿病報告指出，截至2014年，全球估計有4.22億人患有糖尿病；於2012年糖尿病導致150萬人死亡²。糖尿病是一種慢性代謝性疾病，是多種因素共同作用的結果，吸煙是糖尿病的重要危險因素，無論一手煙還是二手煙，都會增加患上糖尿病的風險。

根據一個關於主動吸煙、被動吸煙和戒煙與2型糖尿病的關係的研究報告，患2型糖尿病的風險是：當前吸煙者是非吸煙者的1.37倍；在從未吸煙者中，有暴露在二手煙環境中的是無暴露的1.22倍；曾吸煙者是從未吸煙者的1.14倍；而且吸煙和糖尿病的風險存在劑量－反應關係：對比從未吸煙者，輕度吸煙者為1.21倍；中度吸煙者為1.34倍；重度吸煙者為1.57倍。另外，隨着戒煙時間越長，患2型糖尿病的風險亦逐步減少，對比從未吸煙者，新近戒煙者（戒煙時間少於5年）為1.54倍；戒煙5至9年的為1.18倍；持續10年以上的戒煙者為1.11倍³。

吸煙會導致人體產生炎症。當煙草煙霧中的化學物質作用於細胞，引起細胞腫脹並干擾細胞的正常功能，細胞受到損傷從而產生炎症；而煙草煙霧中的化學物質也會引起人體氧化應激反應。炎症及氧化應激反應會影響分泌胰島素的β細胞功能，增加患2型糖尿病的風險。除此之外，吸煙會降低胰島素敏感性，令葡萄糖和脂質代謝紊亂，導致高血糖和血脂異常，包括高密度脂蛋白（好膽固醇）減少等。長期吸煙者更容易出現胰島素抵抗或代償性胰島素分泌不足^{1,4}，相對於不吸煙的糖尿病患者，吸煙的糖尿病患者需要更高的胰島素劑量控制葡萄糖和脂質代謝⁴。糖尿

病症狀常被稱作“三多一少”，即多飲、多食、多尿和體重減輕，可伴有乏力、消瘦、皮膚痕癢、傷口不易癒合、視力模糊等，症狀雖然如此，但大多數患者早期未必留意自身出現上述變化，很多時在健康檢查或因各種疾病就診檢查時才發現高血糖。

吸煙與部份糖尿病併發症關係密切，糖尿病大多數併發症是由血管病變引起的，吸煙會令心率加快及血管收縮，繼而令血壓上升，血液中的膽固醇及纖維蛋白原增加，血液粘度增加，流速減慢，容易造成血凝塊阻塞血管及動脈粥樣硬化，使原本血液循環系統不良的糖尿病患者，更容易出現因血管病變所致的併發症，這些糖尿病併發症包括：

- 大血管病變相關之併發症：糖尿病患者動脈粥樣硬化的患病率較高，作為代謝綜合徵的重要組分，已知動脈粥樣硬化的易患因素如肥胖、高血壓、脂代謝異常等在糖尿病（主要是2型糖尿病）人群中的發生率明顯增高，引起冠心病、缺血性或出血性腦血管病等疾病；
- 微血管病變相關之併發症：如糖尿病腎病及可導致失明的糖尿病性視網膜病變；
- 糖尿病足：由於下肢遠端神經及不同程度血管病變引起足部潰瘍、感染和（或）深層組織破壞，嚴重者可出現壞疽，糖尿病足是截肢、致殘的主要原因。

煙草的使用為健康帶來危害是人盡皆知的事實；故此，有糖尿病家族史、高血脂、高血壓、肥胖、超重和缺少運動的糖尿病高危人群或已患上糖尿病的人士更應遠離煙草。積極實踐健康生活模式、戒煙、保持正常體重、定期體力活動和健康飲食可以降低患糖尿病風險，並有效預防或延緩2型糖尿病發展。糖尿病的預防及管理需多個方面配合，戒煙是當中重要環節。

衛生局各衛生中心均設有免費戒煙服務，如欲戒煙之人士，可向各衛生中心醫護人員查詢。戒煙熱線：2848 1238

本文由衛生局預防及控制吸煙辦公室提供

參考資料

1. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_smoking_diabetes_508.pdf
2. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204874/3/WHO_NMH_NVI_16.3_chi.pdf
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26388413>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4002374/>