

CNThái Th Kim Ngân -

Bệnh đái tháo đường là một trong những bệnh mãn tính phổ biến nhất trên thế giới đang gia tăng nhanh chóng và trở thành một vấn đề sức khỏe công cộng cần được biết quan tâm. Bệnh đái tháo đường là một trong những nguyên nhân gây ra vòng hàng đầu hiện nay, làm gia tăng gánh nặng y tế, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe công cộng. Tuy nhiên, hiểu biết về căn bệnh này còn nhiều hạn chế.

Tại Việt Nam hiện nay tỷ lệ người mắc bệnh đái tháo đường đang gia tăng nhanh. Bệnh không chỉ xuất hiện ở khu vực đô thị mà còn xuất hiện ở hầu hết các khu vực miền núi, trung du đến vùng nông thôn. Bệnh gây nên nhiều tác hại cho sức khỏe, tàn phế, thậm chí tử vong do biến chứng và điều trị muộn.

Số tăng lên nhanh chóng của việc tiêu thụ thức phẩm giàu năng lượng, lối sống ít vận động, tỷ lệ người béo phì ngày càng tăng và lối tiêu thụ của bệnh đái tháo đường ngày càng trở nên phức tạp là một hệ chuông báo động.

Bệnh đái tháo đường hoàn toàn có thể phòng ngừa nếu như mỗi người chúng ta chú ý và quan tâm hơn nữa đến khẩu phần ăn hàng ngày, thường xuyên tăng cường hoạt động thể lực. Thực hiện các hành vi sức khỏe, lối sống lành mạnh trong đó chế độ ăn uống hợp lý, vận động thể lực hàng ngày và áp dụng các biện pháp y tế sớm để giảm thiểu, loại bỏ các yếu tố nguy cơ tiềm ẩn.

[Xem tiếp tại đây](#)