

NGÀY ĐÁI THÁO ĐƯỜNG THẾ GIỚI NĂM 2023: HIỂU BIẾT NGUY CƠ CỦA BẠN ĐỂ PHÒNG BỆNH

Trên thế giới, cứ 10 người trưởng thành thì có 1 người mắc bệnh đái tháo đường. Trong đó, hơn 90% mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Gần một nửa vẫn chưa được chẩn đoán. Trong nhiều trường hợp, bệnh đái tháo đường tuýp 2 và các biến chứng có thể được ngăn ngừa bằng cách áp dụng và duy trì những thói quen sống lành mạnh. Biết được nguy cơ của mình và những việc cần làm là điều quan trọng để hỗ trợ phòng ngừa, chẩn đoán sớm và điều trị kịp thời.

Các yếu tố nguy cơ của bệnh đái tháo đường tuýp 2:

- Tiền sử gia đình mắc bệnh đái tháo đường
- Thừa cân
- Chế độ ăn uống không lành mạnh
- Không hoạt động thể chất
- Tuổi cao
- Huyết áp cao
- Dân tộc
- Giảm dung nạp glucose (tình trạng đường huyết cao hơn bình thường nhưng dưới ngưỡng chẩn đoán bệnh)
- Tiền sử bệnh đái tháo đường thai kỳ
- Dinh dưỡng kém khi mang thai

Do đó, để giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, chúng ta cần có chế độ ăn uống cân bằng và hoạt động thể chất thường xuyên. Trong đó, duy trì cân nặng ở mức bình thường là rất quan trọng vì thừa cân và béo phì làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Ngoài ra, cần thực hiện kiểm tra định kỳ và sàng lọc, đặc biệt là đối với những người có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ, giúp phát hiện các dấu hiệu sớm nhằm khuyến khích mọi người thực hiện những thay đổi cần thiết để trì hoãn hoặc ngăn ngừa sự khởi phát của bệnh.

Ngày Đái tháo đường Thế giới

Hiệu nguy cơ của bạn để phòng bệnh

14/11/2023

Cứ **10 người** trưởng thành thì có **1 người** mắc bệnh đái tháo đường

Bệnh đái tháo đường tuýp 2 và các biến chứng có thể được ngăn ngừa bằng cách áp dụng và duy trì những thói quen sống lành mạnh

Các yếu tố nguy cơ của bệnh đái tháo đường tuýp 2

- Tiền sử gia đình mắc bệnh đái tháo đường
- Thừa cân
- Chế độ ăn uống không lành mạnh
- Không hoạt động thể chất
- Tuổi cao
- Huyết áp cao
- Dân tộc
- Giảm dung nạp glucose (tình trạng đường huyết cao hơn bình thường nhưng dưới ngưỡng chẩn đoán bệnh)
- Tiền sử bệnh đái tháo đường thai kỳ
- Dinh dưỡng kém khi mang thai

Thay đổi lối sống để phòng bệnh!

HCDC
TƯ KIỂM SÁT BỆNH TẬT TP. HCM

Theo link: <https://hcdc.vn/ngay-dai-thao-duong-the-gioi-nam-2023-hieu-nguy-co-cua-ban-de-phong-benh-20JaBr.html>

Trích nguồn: HCDC