**Năm 1991 Hiệp hội đái tháo đường Thế giới và Tổ chức Y tế Thế giới đã chọn ngày 14/11 hằng năm là "Ngày thế giới phòng, chống đái tháo đường"; và Ngày 14/11 cũng đã trở thành một ngày chính thức của Liên Hiệp Quốc vào năm 2006, để kêu gọi tất cả mọi người có trách nhiệm quan tâm đến bệnh đái tháo đường, nâng cao hiểu biết và đưa ra hành động cụ thể để kiểm soát căn bệnh thế kỷ này.**

     Chủ đề của Ngày đái tháo đường Thế giới giai đoạn năm 2021-2023 là "Tiếp cận chăm sóc bệnh đái tháo đường" với mục đích mang đến sự thay đổi cho hơn nửa tỷ người trên thế giới đang sống chung với bệnh đái tháo đường.

Ngày Đái tháo đường Thế giới năm nay với chủ đề**"Giáo dục để bảo vệ ngày mai"**, nhằm mục đích đẩy mạnh việc Giáo dục và thúc đẩy các hành động quan trọng để nâng cao khả năng tiếp cận với insulin và các thiết bị y tế để điều trị và chăm sóc người bệnh đái tháo đường tốt hơn.

**Bệnh đái tháo đường** (bệnh tiểu đường - ĐTĐ) là bệnh rối loạn chuyển hóa cacbohydrat (đường) do hoóc môn insulin của tuyến tụy tiết ra bị thiếu (tương đối hoặc tuyệt đối), hoặc do giảm tác động hiệu quả lên mô đích (kháng insulin). Hậu quả đưa đến tình trạng mức đường trong máu tăng cao, trong thời gian dài gây biến chứng trầm trọng ở các cơ quan trong cơ thể.
Các triệu chứng của bệnh đái tháo đường giai đoạn đầu rất khó xác định do không điển hình và dễ lẫn với triệu chứng các bệnh khác. Tuy nhiên, nếu quan tâm và biết cách kiểm soát tốt sức khỏe, thì có thể phát hiện được bệnh đái tháo đường từ rất sớm. Việc phát hiện sớm và điều trị bệnh kịp thời, đúng phác đồ sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não, bệnh lý võng mạc gây mù mắt, bệnh lý thận, mạch máu ngoại vi dẫn đến đoạn chi và các biến chứng nghiêm trọng khác từ bệnh đái tháo đường.

**Phòng bệnh ĐTĐ**
Xét nghiệm đường máu là cách duy nhất tầm soát bệnh đái tháo đường để sớm phát hiện bệnh. Việc kiểm tra phát hiện sớm bệnh đái tháo đường có ý nghĩa rất quan trọng nhằm kịp thời tư vấn, hướng dẫn chế độ ăn uống, sinh hoạt phù hợp để giảm tiến triển đến đái tháo đường thật sự. Đặc biệt là những đối tượng có nguy cơ như người: từ 40 tuổi trở lên; từng được xác định rối loại đường huyết; thừa cân, béo phì; mắc bệnh lý tim mạch; có người thân trong gia đình mắc bệnh đái tháo đường; phụ nữ từng mắc đái tháo đường thai kỳ...
**Hưởng ứng  Ngày Thế giới phòng, chống Đái tháo đường 14/11**, mọi người hãy đi xét nghiệm đường máu để sớm phát hiện bệnh, điều trị kịp thời. Ngoài ra, mọi người thực hiện chăm sóc và bảo đảm dinh dưỡng hợp lý, nhất là trẻ em và người lớn tuổi; theo dõi thường xuyên tăng trưởng và phát triển của trẻ để phát hiện sớm trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng nhẹ cân, thấp còi và thừa cân/béo phì. Phát hiện sớm và có biện pháp hiệu quả tránh nguy cơ béo phì gây tăng huyết áp và gia tăng đái tháo đường. Mọi người dân bỏ thói quen xấu (hạn chế sử dụng rượu bia, không hút thuốc lá), tăng cường thực phẩm hợp lý và an toàn, dinh dưỡng cân đối; tham gia bảo vệ môi trường sống sạch sẽ, trong lành, tăng cường vận động và thể dục thể thao hợp lý (Đi bộ, đạp xe, tập Yoga...).

Người mắc bệnh Đái tháo đường thực hiện chế độ chăm sóc dinh dưỡng ăn uống đầy đủ, cân đối và hợp lý (ăn uống tiết chế); uống thuốc đều đặn hợp lý, xét nghiệm theo dõi đường huyết thường xuyên,ghi chép các chỉ số đường huyết cẩn thận; biết cách theo dõi hiệu quả điều trị, các biến chứng có thể xảy ra trong quá trình điều trị bệnh ĐTĐ…/.