



**Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός**

Γραφείο Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Κατερίνη, 22 Νοεμβρίου 2023

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Σακχαρώδης Διαβήτης Προλαμβάνουμε – Αλλάζουμε τρόπο ζωής



Το Περιφερειακό Τμήμα Κατερίνης του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στις 14 Νοεμβρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, πραγματοποίησε δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για τον Σακχαρώδη Διαβήτη στην Πλατεία της Κατερίνης.

Η δράση υλοποιήθηκε από εθελοντές και εθελόντριες του Τομέα Υγείας του Περιφερειακού Τμήματος Κατερίνης του Ε.Ε.Σ., οι οποίοι ενημέρωσαν μεγάλο αριθμό πολιτών για την πρόληψη και την καλύτερη διαχείριση του διαβήτη, πραγματοποίησαν Test ταχείας ανίχνευσης γλυκόζης αίματος (test σακχάρου) και παράλληλα διένειμαν έ-ντυπο ενημερωτικό υλικό.

Υπενθυμίζουμε ότι ο διαβήτης είναι μια χρόνια εξελισσόμενη ασθένεια. Ωστόσο, τα άτομα με διαβήτη μπορούν με την καλή διαχείριση των παραγόντων κινδύνου, όπως είναι η υπέρταση η δυσλιπιδαιμία και η στοματική υγεία, να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΛΟΙΠΟΝ ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΩΡΑ

- Υιοθετούμε την υγιεινή μεσογειακή διατροφή
- Αρχίζουμε τακτική σωματική άσκηση
- Διακόπτουμε το κάπνισμα
- Φροντίζουμε τη στοματική μας υγιεινή
- Δεν ολιγωρούμε. Επισκεπτόμαστε τον γιατρό με τις πρώτες ενδείξεις

· Ακολουθούμε πιστά την φαρμακευτική αγωγή του γιατρού μας για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.



**Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός**

Τομέας Υγείας

**Ενημερώσου για τον Σακχαρώδη Διαβήτη
Προστάτεψε τον εαυτό σου**



Αλλάζω στάση ΖΩΗΣ

Τρίτη 14 Νοεμβρίου 2023 | 09:00 - 13:00

Πλατεία Κατερίνης

**ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΕΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ**