



**Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός**

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Τρίπολη, 2 Δεκεμβρίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Επιστημονική Ομιλία από το Περιφερειακό Τμήμα Τρίπολης: «Σακχαρώδης Διαβήτης: Ενημερώνομαι, Προλαμβάνω, Ζω Υγιεινά»



Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Σακχαρώδη Διαβήτη (14 Νοεμβρίου), το Περιφερειακό Τμήμα Ε.Ε.Σ. Τρίπολης διοργάνωσε επιστημονική ομιλία την Παρασκευή 21 Νοεμβρίου 2025, στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Τρίπολης, με στόχο την ενημέρωση και πρόληψη της νόσου. Η κατάμεστη αίθουσα μαρτυρούσε το έντονο ενδιαφέρον των πολιτών για ενημέρωση σχετικά με τον διαβήτη και την πρόληψη των επιπλοκών του.

Οι ομιλητές της εκδήλωσης παρουσίασαν επιστημονικά και πρακτικά θέματα για τον Σακχαρώδη Διαβήτη:

- Κα. Παρασκευή Καζάκου, MD, PhD, Ενδοκρινολόγος–Διαβητολόγος: Παρουσίασε τους τύπους διαβήτη, τη σημασία ρύθμισης γλυκόζης, υγιεινής διατροφής και τακτικής άσκησης για καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Κος Δημήτριος Μπερτζελέτος, Διαιτολόγος–Διατροφολόγος, MSc Med: Ανέλυσε τη σημασία της διατροφής στην πρόληψη, με μικρές καθημερινές αλλαγές σε φρούτα, λαχανικά, φυτικές ίνες, άσκηση, για σημαντικά οφέλη στην υγεία.

Κατά τη διάρκεια της ομιλίας, οι πολίτες συμμετείχαν ενεργά με ερωτήσεις σχετικά με τη διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη, τη διατροφή, την άσκηση και την πρόληψη επιπλοκών. Οι ομιλητές απάντησαν με επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές, παρέχοντας πρακτικές οδηγίες για την καθημερινή ζωή και τον έλεγχο της νόσου. Η ενεργή συμμετοχή υπογράμμισε τη σημασία τέτοιων δράσεων για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας.

Θα θέλαμε να εκφράσουμε θερμές ευχαριστίες στους ομιλητές για την επιστημονική τους συνεισφορά και τη σαφή παρουσίαση, καθώς και στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Τρίπολης για την ευγενική παραχώρηση του χώρου, που κατέστησε δυνατή τη διεξαγωγή της ομιλίας. Η υποστήριξή σας είναι ανεκτίμητη και συμβάλλει σημαντικά στην προώθηση της γνώσης και της ενημέρωσης στην κοινότητά μας.

Η εκδήλωση επιβεβαίωσε τη δέσμευση του Περιφερειακού Τμήματος Ε.Ε.Σ. Τρίπολης για την προαγωγή της δημόσιας υγείας, ενισχύοντας το μήνυμα της πρόληψης, της φροντίδας της υγείας και της επιστημονικής ενημέρωσης του κοινού.
