Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Τρίκαλα, 25 Νοεμβρίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Δράση ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για τον Σακχαρώδη Διαβήτη από το Περιφερειακό Τμήμα Τρικάλων



Το Περιφερειακό Τμήμα Ε.Ε.Σ. Τρικάλων με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14/11), διοργάνωσε δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για τον Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ) στήνοντας ενημερωτικό περίπτερο, στο Μύλο του Ματσόπουλου **«Μύλος των Ξωτικών».**

Η δράση υλοποιήθηκε από τη Νοσηλευτική Υπηρεσία του Ε.Ε.Σ. Τρικάλων με την συμμετοχή των πολύτιμων Εθελοντών μας.

Κατά τη διάρκεια της δράσης πολλοί συμπολίτες ενημερώθηκαν για την πρόληψη και την καλύτερη διαχείριση του διαβήτη ενώ παράλληλα εκπαιδεύτηκαν στη διάγνωση των συμπτωμάτων και των παραγόντων κινδύνου όλων των τύπων ΣΔ.

Συγκεκριμένα, η δράση περιλάμβανε:

- Βιωματική εκπαίδευση στην υγιεινή και ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή με τη χρήση εκπαιδευτικών προπλασμάτων.
- Test ταχείας ανίχνευσης γλυκόζης αίματος (test σακχάρου),

  Οδηγίες αυτοδιαχείρισης
- Διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού

!!! Υπενθυμίζεται ότι, ο διαβήτης είναι μια χρόνια εξελισσόμενη ασθένεια, ωστόσο, τα άτομα με διαβήτη μπορούν με την καλή διαχείριση των παραγόντων κινδύνου, (υπέρταση, 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

***