




Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

Τομέας Υγείας

Σακχαρώδης Διαβήτης

1  10

Ένας στους δέκα ενήλικες παγκοσμίως ΖΕΙ
με σακχαρώδη διαβήτη



Ένας στους δύο ενήλικες
δεν γνωρίζει ότι έχει
διαβήτη

Ενημερώσου για τον διαβήτη



Η πρόωγη διάγνωση προλαμβάνει τις επιπλοκές

ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ | ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ



Αναγνώρισε τα συμπτώματα του Σακχαρώδη Διαβήτη

- Πολυδιψία - υπερβολική δίψα
- Πολυουρία - συχνή ούρηση
- Πολυφαγία - αυξημένο αίσθημα πείνας

- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Αίσθημα κόπωσης

- Μούδιασμα στα άκρα
- Συχνές λοιμώξεις

Πρόληψη

- Ισορροπημένη Μεσογειακή Διατροφή
- Καθημερινή σωματική άσκηση
- Διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα
- Αποφυγή καπνίσματος και αλκοόλ
- Περιοδικός ιατρικός και εργαστηριακός έλεγχος
- Έλεγχος διαβήτη κατά την κύηση