






# Πάρτε τον έλεγχο!

Εάν έχετε διαβήτη είναι σημαντικό να διατηρείτε το σάκχαρο στο αίμα σας υπό έλεγχο για να αποτρέψετε ή να καθυστερήσετε τις επιπλοκές του διαβήτη στην καρδιά, στα αγγεία, στα νεφρά και στα μάτια σας.

- Να ελέγχετε τακτικά την HbA1c – τουλάχιστον μία φορά κάθε 6 μήνες
- Να συμβουλευέστε τακτικά τον θεράποντα γιατρό σας

## Επίσης, βεβαιωθείτε ότι τηρείτε τα ακόλουθα:

-  Μην ξεχνάτε να παίρνετε τα φάρμακά σας
-  Να ελέγχετε κάθε μέρα τα πόδια σας για κοψίματα, φουσκάλες, κόκκινα στίγματα και πρήξιμο
-  Διακόψτε το κάπνισμα
-  Να ελέγχετε την αρτηριακή πίεση και το προφίλ των λιπιδίων σας εάν σας το ζητήσει ο γιατρός σας
-  Να ασκείστε κάθε μέρα: βάλτε ως στόχο να περπατάτε περίπου 30-45 λεπτά κάθε μέρα

Στη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ο κίνδυνος σοβαρής νόσησης από COVID-19 είναι πιθανό να είναι χαμηλότερος εάν ο διαβήτης σας ελέγχεται επαρκώς.

Για την ετοιμασία αυτού του υλικού χρησιμοποιήθηκαν προσαρμοσμένες πληροφορίες από τις ακόλουθες πηγές: a) International Diabetes Federation: <https://idf.org/> (last accessed: July 2021) b) Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/diabetes/index.html> (last accessed: July 2021) c) American Diabetes Association: <https://www.diabetes.org/diabetes> (last accessed: July 2021) d) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK): <https://www.niddk.nih.gov/> (last accessed: July 2021)

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας



Λεωφόρος Συγγρού 348Α, 17674, Καλλιθέα Αθήνα – Ελλάδα

+30 210 9001600 Φαξ: +30  
210 9249 129