



# 12<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

Καθαμπάκα 9 - 10 Νοεμβρίου 2019, Ξενοδοχείο «Αμαλία»

«Σακχαρώδης Διαβήτης  
και Οικογένεια»



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**



# ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ\*

Τώρα οι αισθητήρες  
FreeStyle Libre  
με αποζημίωση ΕΟΠΥΥ<sup>^</sup>

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

210 9985220  
FreeStyleLibre.gr



\* Η απόδοση των αισθητήρων δεν εξαρτάται από τον τρόπο ζωής.  
^ Οι αισθητήρες FreeStyle Libre αποζημιώνονται από τον ΕΟΠΥΥ με απόδειξη εισαγωγής σε άτομα με διαβήτη Τύπου 1, ηλικίας άνω των 4 ετών.  
Το FreeStyle, το Libre και ο αισθητήρας αποζημιώνονται μέσω χρηματοδότησεων της Abbott Diabetes Care σε διάφορες διαδικασίες.  
© Abbott 2018. C-COIB1, 10/2019



# 12° ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

---

## ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛ.Ο.ΔΙ.

Πρόεδρος: **Βασιλική Λούβαρη**  
Α' Αντιπρόεδρος: **Δημήτρης Συκιώτης**  
Β' Αντιπρόεδρος: **Βασιλική Χιώτη**  
Γεν. Γραμματέας: **Σπύρος Αθανασίου**  
Ταμίας: **Αθανάσιος Πετκίδης**  
Μέλη: **Σοφοκλής Βλαστάρης**  
**Αγγελική Καλλιπολίτου**  
**Δημήτρης Καπερδανάκης**  
**Θεοφανεία Τσαχαλίνα**

---

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**Γεώργιος Κουκούλης**  
**Νικόλαος Τεντολούρης**  
**Δημήτριος Χιώτης**

---

## ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**Βασιλική Λούβαρη**  
**Αθανάσιος Πετκίδης**  
**Σπύρος Αθανασίου**  
**Αγγελική Καλλιπολίτου**  
**Δημήτριος Καπερδανάκης**  
**Σταυρούλα Σιδηροκαστρίτη**

## ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αγαπητές και αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

Το 12<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο της Ομοσπονδίας μας πραγματοποιείται φέτος λίγες μέρες πριν τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη, που για δεύτερη χρονιά είναι αφιερωμένη στην οικογένεια. Τις επιπτώσεις του διαβήτη στο οικογενειακό περιβάλλον όσων ζουν με αυτόν, καθώς και τον σημαντικό ρόλο που έχει η οικογένεια στην καλύτερη διαχείριση, φροντίδα και πρόληψη του διαβήτη επιλέξαμε να αναδείξουμε μέσα από το κεντρικό θέμα της εκδήλωσής μας «Σακχαρώδης Διαβήτης & Οικογένεια».

Σας καλωσορίζουμε στην όμορφη Καλαμπάκα του Νομού Τρικάλων, όπου αυτό το Σαββατοκύριακο θα έχετε την ευκαιρία να εμπλουτίσετε τις γνώσεις σας για τον διαβήτη, να προβληματιστείτε, να αλληλεπιδράσετε, να μοιραστείτε εμπειρίες και να γνωρίσετε νέους ανθρώπους. Νιώθω ιδιαίτερη χαρά που σε αυτή την εκδήλωση οι άνθρωποι με διαβήτη, οι οικογένειες και οι φίλοι τους βρίσκονται στο προσκήνιο.

Εκ μέρους της ΕΛΟΔΙ θέλω να ευχαριστήσω θερμά όλους τους καταξιωμένους ομιλητές για την τιμητική τους παρουσία στην εκδήλωσή μας, τους χορηγούς και υποστηρικτές μας για την έμπρακτη τους συνεισφορά, καθώς και όλους όσους δούλεψαν με αγάπη και μεράκι για την επιτυχία του συνεδρίου μας.

**Βασιλική Λούβαρη**  
**Πρόεδρος της ΕΛΟΔΙ**

Μετεκπαιδευμένη Νοσηλεύτρια  
Εκπαιδεύτρια ατόμων με διαβήτη

# 12<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

12<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

Καλαμπάκα, Ξενοδοχείο Αμαλία

**«ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019**

17.00-17.30 Προσέλευση - Εγγραφές

17.30-19.30 **1<sup>η</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΑ**

Συντονιστής: **Γεώργιος Κουκούλης**

17.30-17.50 Τι πρέπει να ξέρω για την υπέρταση και τη χοληστερίνη  
**Κωνσταντίνος Μακαρίτσης**

17.50-18.00 **Συζήτηση**

18.00-18.10 Κληρονομικότητα και Διαβήτης Τύπου 1  
**Σταυρούλα Πάσχου**

18.10-18.20 Κληρονομικότητα και Διαβήτης Τύπου 2  
**Θεοχάρης Κουφάκης**

18.25-18.30 **Συζήτηση**

18.30-18.50 Φροντίδα Ποδιών  
**Νικόλαος Τεντολούρης**

18.50-18.55 **Συζήτηση**

18.55-19.25 Η διατροφή στην καθημερινότητα του ατόμου με διαβήτη  
**Ευαγγελία Σωτηρίου**

19.25-19.30 **Συζήτηση**

19.30-19.45 Διάλειμμα

**ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019**

**19.45-21.15 2<sup>η</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΑ**

Συντονίστρια: **Αλεξάνδρα Μπαργιώτα**

19.45-20.05 Τεχνολογία Flash: μπορώ και αποφασίζω  
**Ιωάννης Ντούπης**

20.05-20.10 **Συζήτηση**

20.10-20.25 Η σημασία του αυτοελέγχου στη ρύθμιση του διαβήτη  
**Κυριάκος Καζάκος**

20.25-20.30 **Συζήτηση**

20.30-20.40 Αυτοανοσία και Διαβήτης (υποθυρεοειδισμός - κοιλιοκάκη)  
**Αλεξάνδρα Μπαργιώτα**

20.40-20.45 **Συζήτηση**

20.45-20.55 Προδιαβήτης και πρόληψη του διαβήτη τύπου 2  
**Στυλιανός Τίγκας**

21.00-21.15 Τεχνική χορήγησης ινσουλίνης και αυτομέτρησης σακχάρου  
**Βασιλική Λούβαρη**

21.15-21.25 Η χρησιμότητα του εμβολιασμού  
**Δημήτριος Χιώτης**

21.25-21.30 **Συζήτηση**

21.30 Δείπνο

# 12<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

## 10.00-11.15 1<sup>η</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Συντονιστής: **Δημήτρης Χιώτης**

10.00-10.20 Αντλία Ινσουλίνης - Συνεχής Καταγραφή της Γλυκόζης  
**Ανδριανή Γερασιμίδα-Βαζαίου**

10.20-10.25 *Συζήτηση*

10.25-10.40 Ινσουλίνη: Η θεραπεία επιλογής στο διαβήτη  
**Νικόλαος Καλογεράς**

10.40-10.45 *Συζήτηση*

10.45-11.10 Ψυχολογική υποστήριξη στην οικογένεια και στα άτομα με διαβήτη τύπου 1  
**Βάσια Χιώτη**

11.10-11.15 *Συζήτηση*

## 11.15-12.05 2<sup>η</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Συντονιστής: **Στυλιανός Τίγκας**

11.15-11.30 Διαβήτης και Αθηροσκλήρωση  
**Δημήτριος Οικονόμου**

11.30-11.35 *Συζήτηση*

11.35-11.45 Ενέσιμα φάρμακα για τη θεραπεία του διαβήτη τύπου 2  
**Κωνσταντίνος Δολιανίτης**

11.45-11.50 *Συζήτηση*

11.50-12.05 Πώς η εξέλιξη της τεχνολογίας βοήθησε τα άτομα με διαβήτη τύπου 1  
**Αθανάσιος Μιχαλόπουλος**

12.05-12.10 *Συζήτηση*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019**

**12.10-14.30 3<sup>η</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΑ**

Συντονίστρια: **Βασιλική Λούβαρη**

12.10-12.20 Το παιδί με διαβήτη στην κατασκήνωση

**Μαρία Παπαγιάννη**

12.20-12.25 *Συζήτηση*

12.25-12.45 Ο διαβήτης τύπου 1 από τη μεριά του γονέα

**Γονείς Παιδιών με Διαβήτη Τύπου 1 (στρογγυλό τραπέζι)**

12.45-12.50 *Συζήτηση*

12.50-13.05 Ζώντας με τον διαβήτη τύπου 1 για πολλά χρόνια

**Άτομα με Διαβήτη Τύπου 1 (στρογγυλό τραπέζι)**

13.05-13.25 Δικαιώματα Ασθενών με Διαβήτη

**Δημήτριος Καπερδανάκης**

13.25-13.30 *Συζήτηση*

13.30-14.15 Το Βήμα των Συλλόγων

**Εκπρόσωποι Συλλόγων – Μελών ΕΛΟΔΙ (χαιρετισμοί – πάνελ)**

14.15-14.20 *Συζήτηση*

14.20-14.30 Κλείσιμο του Συνεδρίου - Συμπεράσματα



# 12° ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

## ΟΜΙΛΗΤΕΣ - ΠΡΟΕΔΡΟΙ

### **ΒΑΖΑΙΟΥ – ΓΕΡΑΣΙΜΙΔΗ ΑΝΔΡΙΑΝΗ**

Παιδίατρος, Διευθύντρια, Α' Παιδιατρική Κλινική Νοσοκομείου Παίδων Π & Α Κυριακού, Υπεύθυνη Διαβητολογικού Κέντρου Α' Παιδιατρικής Κλινικής Νοσοκομείου Παίδων Π & Α Κυριακού

### **ΔΟΛΙΑΝΙΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Παθολόγος, Διευθυντής, Παθολογική Κλινική Μποδοσάκειου Νοσοκομείου Πτολεμαΐδας

### **ΚΑΖΑΚΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ**

Αναπληρωτής Καθηγητής Παθολογίας, Νοσηλευτική Σχολή ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Διευθυντής ΠΜΣ «Φροντίδα στον Σακχαρώδη Διαβήτη»

### **ΚΑΛΟΓΕΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**

Ενδοκρινολόγος, Επιμελητής Β', Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Κοργιαλένιο – Μπενάκειο», ΕΕΣ Τμήμα Ενδοκρινολογίας & Μεταβολισμού, Διαβητολογικό Κέντρο.

### **ΚΑΠΕΡΔΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Ασκούμενος Δικηγόρος, Δικηγορικό Γραφείο Κωνσταντίνας Δάλλα & Συνεργατών, Diabetes Blogger, IDF Young Leader in Diabetes, Μέλος ΔΣ Ελληνικής Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη

### **ΚΟΥΚΟΥΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

Ενδοκρινολόγος, Εξωτερικός Συνεργάτης Ενδοκρινολογικού Τμήματος – Κέντρου Μεταβολισμού & Διαβήτη Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center

### **ΚΟΥΦΑΚΗΣ ΘΕΟΧΑΡΗΣ**

Παθολόγος, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Τμήμα Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού - Διαβητολογικό Κέντρο Α' Παθολογική Κλινική ΑΠΘ Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ

### **ΛΟΥΒΑΡΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**

Πρόεδρος Ελληνικής Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη, Μετεκπαιδευμένη Νοσηλεύτρια, Εκπαιδύτρια Παιδιών με Σακχαρώδη Διαβήτη & Οικογένειας, Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Ενηλίκων, Παιδοδιαβητολογικό Κέντρο Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου

### **ΜΑΚΑΡΙΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**

Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

### **ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ FSCORE**

Παθολόγος – Διαβητολόγος, Πρόεδρος της «Ένωσης για τον Νεανικό Διαβήτη – Γλυκιά Κέρκυρα»

### **ΜΠΑΡΓΙΩΤΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ**

Επίκουρη Καθηγήτρια Παθολογίας – Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύντρια Κλινικής Ενδοκρινολογίας & Μεταβολικών Νόσων

### **ΝΤΟΥΠΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

Παθολόγος – Διαβητολόγος, Διευθυντής Διαβητολογικού Τμήματος Ιατρικού Παλαιού Φαλήρου & Διαβητολογικού Ιατρείου Ναυτικού Νοσοκομείου Σαλαμίνας

### **ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

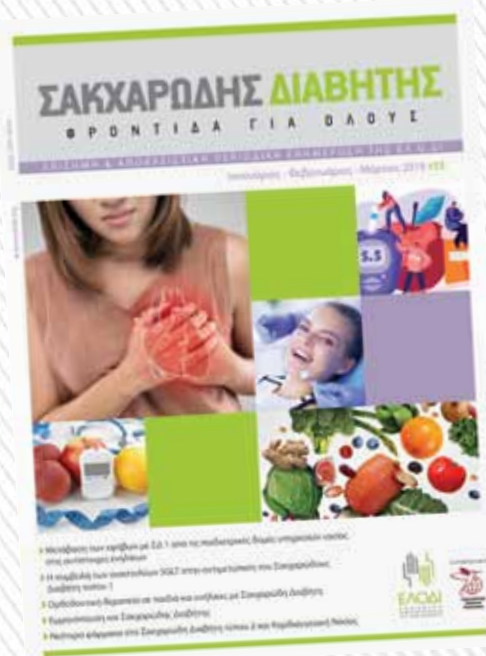
Καρδιολόγος, Διευθυντής Καρδιολογίας στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας



# ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Φ Ρ Ο Ν Τ Ι Δ Α   Γ Ι Α   Ο Λ Ο Υ Σ

ΕΠΙΣΗΜΗ & ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΛ.Ο.ΔΙ



ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τις παρακάτω εταιρείες  
για την υποστήριξη της εκδήλωσης

### ΑΡΓΥΡΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



### ΧΟΡΗΓΟΙ

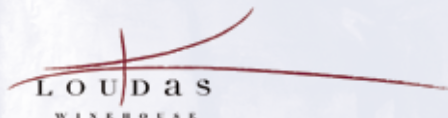


# 12° ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΛΟΔΙ

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τις παρακάτω εταιρείες  
για την υποστήριξη της εκδήλωσης

### ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



**METEORO  
WINERY**

**TSINAS  
VASILIOS  
& Co.**  
GENERAL PARTNERSHIP



ΜΕΛΗ ΕΛ.Ο.ΔΙ.

	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ &amp; ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ «ΓΑΛΗΝΟΣ»</b>          Θεοφιλοπούλου 16 Τ.Κ 11743 Αθήνα          Τηλ. 210 9226798          e-mail: info@galinos.org.gr, www.galinos.org.gr</p>
	<p><b>ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΑΝΙΚΟ ΔΙΑΒΗΤΗ «ΠΕΝΔΙ»</b>          Δημητρίου Χατζή 63 Τ.Κ. 45445 Ιωάννινα          Τηλ. και Φαξ: 2651073634          e-mail: enosidiaviti@gmail.com, www.pendi.eu</p>
	<p><b>ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΗ (Π.Ε.Δ)</b>          Φερών 8 Τ.Κ. 10434 Αθήνα          Τηλ. 6972155440, 210 8838113</p>
	<p><b>ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΑΝΙΚΟ ΔΙΑΒΗΤΗ «ΠΑ.ΣΥ.ΝΕ.Δ.»</b>          Πανεπιστημίου 118 Τ.Θ. 21170013 Ηράκλειο Κρήτης          Τηλ. 2810312501, 6972623410          www.pasined.gr</p>
	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ «ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ»</b>          Εθνικής Αντιστάσεως 11 (Στοά) Εμπορικό Πολύκεντρο Πτολεμαίδα Τ.Κ. 50200 Πτολεμαίδα          Τηλ. &amp; Φαξ 2463028188          e-mail: info@diavitiki-poria.gr, www.diabitikoi-poria.gr</p>
	<p><b>ΕΝΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ &amp; ΝΕΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ</b>          Λεωφόρος Νίκης 3 Τ.Κ. 54624 Θεσσαλονίκη          Τηλ. 2310223518, fax: 2310223595          e-mail: diabetestype1@gmail.com, www.diabetic.gr</p>
	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ Ν. ΣΕΡΡΩΝ</b>          Ορφέως 14 (Παλιό Νοσοκομείο) Τ.Κ 62122          Τηλ και Φαξ: 2321058791          e-mail: diabitikoi_serron@gmail.com</p>
	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ &amp; ΦΙΛΩΝ ΝΟΜΟΥ ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ ΚΑΙ ΙΘΑΚΗΣ «ΓΝΩΣΗ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ»</b>          Αργιστόλι Τ.Κ. 28100 Κεφαλονιά          Τηλ. 6972296069          e-mail: diabeteskefalonias@gmail.com</p>
	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΗΜΑΘΙΑΣ «ΓΛΥΚΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ»</b>          Σωφρονίου 25 (ΚΑΠΗ Νάουσας)          Τ.Κ. 59200 Νάουσα Τηλ. 2332024947          e-mail: syllogosdiavitikonimathias@yahoo.gr</p>
	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΕΒΡΟΥ (ΣΥ.Δ.Ν.Ε)</b>          Δ. Σολωμού 26 Τ.Κ. 68 132          Αλεξανδρούπολη, Τηλ. 6943124050          e-mail: sydney2015@yahoo.gr, www.sydney2015.weebly.com</p>
	<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΕΑΝΙΚΟ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΠΡΕΒΕΖΑΣ "MELLITUS-CELIAC"</b>          Παπάγου 30 Τ.Κ. 48100 Πρέβεζα          Τηλ. 6943770946, Τηλ. 6979359262          e-mail: mellitusceliac@gmail.com</p>
	<p><b>ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΑΝΙΚΟ ΔΙΑΒΗΤΗ (ΓΛΥΚΙΑ ΚΕΡΚΥΡΑ)</b>          Γρ. Μαρασλή 31, Τ.Κ. 49100,          Κέρκυρα, Τηλ. 26610 37540          e-mail: glykiakerkyra@gmail.com</p>

# ΜΕΤΡΗΣΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ



425 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ  
ΑΝΘΡΩΠΟΙ  
ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ  
ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ<sup>1</sup>



66,7% ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ  
ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΖΕΙ  
ΣΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΑΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ<sup>1</sup>



ΕΩΣ ΚΑΙ 80% ΑΠΟ ΤΟΥΣ  
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ  
ΑΠΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ  
ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΔΙΑΓΝΩΣΤΟΙ<sup>1</sup>



Η ΕΛΛΕΙΨΗ  
ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΥΞΑΝΕΙ  
ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ  
ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗ  
ΤΥΠΟΥ 2 ΚΑΤΑ 25%<sup>3</sup>

ΜΕΤΡΗΣΕ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΟΥ\*



Η ΑΝΟΥΓΕΙΝΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ  
ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗ  
ΤΥΠΟΥ 2<sup>4</sup>



ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ  
ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ  
ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΔΙΑΒΗΤΗ  
ΤΥΠΟΥ 2<sup>4</sup>



Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΑΥΞΑΝΕΙ 20 ΦΟΡΕΣ  
ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ  
ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2<sup>5</sup>



ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΙΣ  
ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ  
ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΔΙΑΒΗΤΗ  
ΤΥΠΟΥ 2 ΚΑΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 50%<sup>2</sup>

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. 8th edn, 2017.

2. Wu C, Borkmann F, Ghali VA, Kim PD, Conroy L. Active Smoking and the Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. 2017; 318:2654-2664

3. Hu FB, Manson JE, Stamper MJ, et al. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. N Engl J Med. 2010; 363:790-7

4. International Diabetes Federation. Risk Factors. [idf.org/about-diabetes/risk-factors](http://idf.org/about-diabetes/risk-factors)

5. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. [www.inh.org/eng/wha/wha2004/wha2004\\_14.pdf](http://www.inh.org/eng/wha/wha2004/wha2004_14.pdf)

\*Συμβουλευόμαστε την κτηρία σου για να σε καθοδηγήσει σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης του σακχαρώδη διαβήτη.

Το παρόν κείμενο επιμύθθηκε το κτηριακό τμήμα της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε. και διατίθεται στις αναφερόμενες γλώσσες, με την επιφύλαξη ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα αντίστοιχα ελληνικά δεδομένα. Αυτός οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή του/της γιατρού ή άλλου αρμόδιου επαγγελματία υγείας. Για οποιάδήποτε κτηριακή συμβουλή, σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στον κτηρία σας.

## Εύκολη διαχείριση του διαβήτη. Εμπιστευτείτε το φως.

Η μέτρηση της γλυκόζης αίματος είναι πιο φωτεινή από ποτέ: Ο εξαιρετικά ακριβής μετρητής CONTOUR®NEXT ONE με τη μοναδική του λειτουργία smartLIGHT®, σας δίνει άμεση ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα γλυκόζης στο αίμα σας\*, μέσω μιας κίτρινης, πράσινης ή κόκκινης φωτεινής ένδειξης. Συνδυάστε τη λειτουργία smartLIGHT® με τη λειτουργία Τα Μοτίβα Μου στην εφαρμογή CONTOUR®DIABETES και ανακαλύψτε περισσότερα.



Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

**Contour  
next ONE**  
Επιχειρηματικότητα  
Παράδειγμα



**Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και  
κατεβάστε την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στο: [contournextone.gr](http://contournextone.gr)**

*\*Πάντοτε να συμβουλευέστε τον ιατρό σας πριν αλλάξετε τα εύρη στόχου γλυκόζης αίματός σας. Τα προκαθορισμένα εύρη στόχου του μετρητή CONTOUR®NEXT ONE μπορούν να αλλάξουν μέσα από την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES.*

*Πάντοτε να αξιολογείτε το αποτέλεσμα γλυκόζης αίματος σε συνδυασμό με τη χρωματιστή φωτεινή ένδειξη πριν κάνετε οποιαδήποτε προσαρμογές στη θεραπεία, τη διατροφή ή την άσκηση σας.*

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα και/ή εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., κατοχυρωμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. Όλα τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία των αντίστοιχων κατόχων τους και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς. Καμία σχέση ή υποστήριξη δεν θα πρέπει να συναχθεί ή να υπονοηθεί.

© Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Οκτώβριος 2018. Κωδικός: L.GP.ADC.10.2018.52591

