



# ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

**“Διαβητικό”  
χωριό**

**6-7-8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ  
ΔΡΑΜΑ 2014**

Στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας  
για τον Σακχαρώδη Διαβήτη

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ - ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΤΟΜΩΝ  
ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

«Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.»  
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ Ε.Σ.Α.μεΑ.  
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IDF

**ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.**

Πρόεδρος	Καρούνου Αθανασία
Α' Αντιπρόεδρος	Γεμιστού Γκόλφω
Β' Αντιπρόεδρος	Σγουρού Μαρία
Γενικός Γραμματέας	Τσούτσας Γεώργιος
Αναπληρωτής Γενικός Γραμματέας	Αριστείδου Αρίστη
Ταμίας	Δαραμήλας Χρήστος
Α' Οργανωτική Γραμματέας	Δόνη Λίνα
Β' Οργανωτική Γραμματέας	Παπαδόπουλος Κυριάκος
Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων	Τριανταφύλλου Μαρία
Αναπληρωτής Υπεύθυνος Δημοσίων Σχέσεων	Ιορδανίδης Λεωνίδα
Μέλος	Λάγιου Σπυριδούλα

**ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

Πρόεδρος	Καρούνου Αθανασία
Αντιπρόεδρος	Τορούνογλου Πολυξένη
Γενικός Γραμματέας	Τσούτσας Γεώργιος
Ταμίας	Δαραμήλας Χρήστος
Μέλη	Δόνη Λίνα Ιορδανίδης Λεωνίδα Παπαδόπουλος Κυριάκος

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

Πρόεδρος	Χατζητόλιος Απόστολος, Παθολόγος / Καθηγητής Παθολογίας, Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ., Διευθυντής Α' Προπ. Παθολογικής Κλινικής ΓΠΝΘ "ΑΧΕΠΑ", Πρόεδρος Ε.Π.Β.Ε.
Αντιπρόεδρος	Μούσλεχ Ζαδάλλα, Ενδοκρινολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ. / Αντιπρόεδρος Ε.Ε.
Μέλη	Γεωργεφένδης Κωνσταντίνος, Παθολόγος - Διαβητολόγος / Γενικός Διευθυντής Κέντρου Αποκατάστασης "Αναβίωση", Δράμα Διδάγγελος Τριαντάφυλλος / Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας-Διαβητολογίας, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ, Α' Προπ. Παθολογική Κλινική ΓΠΝΘ "ΑΧΕΠΑ", Πρόεδρος Δ.Ε.Β.Ε. Κυριαζής Ιωάννης, Παθολόγος - Διαβητολόγος / Διευθυντής Α' Παθολογικής Κλινικής και Ιατρείου Διαβήτη Παχυσαρκίας Γ.Ν. "Ασκληπιείο" Βούλας, Πρόεδρος Ε.Μ.Πα.Κ.Α.Ν. Μανές Χρήστος, Παθολόγος-Διαβητολόγος / Διευθυντής Παθολογικού Τμήματος και Διαβητολογικού Κέντρου, Γ.Ν.Θ. "Παπαγεωργίου", Πρόεδρος Ε.ΜΕ.ΔΙ.Π. Παπαγιάννη Μαρία, Παιδοενδοκρινολόγος Γ' Παιδιατρικής Κλινικής Α.Π.Θ. Παπάνας Νικόλαος / Αναπληρωτής Καθηγητής Παθολογίας, Δ.Π.Θ., Εξωτερικό Ιατρείο Διαβητικού Ποδιού, Β' Παθολογική Κλινική Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης Σώμαλη Μαρία, Ενδοκρινολόγος / Διδάκτωρ Ιατρικού Τμήματος Πανεπιστημίου Πατρών Σωτηρόπουλος Αλέξιος / Διευθυντής Ε.Σ.Υ., Παθολόγος - Διαβητολόγος και Γενικός Ιατρός Γ' Παθολογικού τμήματος και Διαβητολογικού Κέντρου Γ.Ν. Νίκαιας-Πειραιάς, Πρόεδρος Ε.Δ.Ε. Τσούτσας Γεώργιος / Ειδικευόμενος Ιατρός, Γενικός Γραμματέας Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** Μούσλεχ Ζαδάλλα, Δαραμήλας Χρήστος

## Πρόληψη & έγκαιρη διάγνωση του Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ)

### ΑΝ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ!

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης παγκοσμίως, θεωρείται η επιδημία του εικοστού πρώτου αιώνα. Στην χώρα μας υπολογίζεται ότι περίπου 1.000.000 του πληθυσμού, πάσχει από Σακχαρώδη Διαβήτη. Τα περισσότερα άτομα με διαβήτη τύπου 2 δεν το γνωρίζουν γιατί δεν έχουν τα κλασικά συμπτώματα (πολυουρία, πολυδιψία, πολυφαγία) μαθαίνουν τυχαία ή όταν εμφανίζουν επιπλοκές από το Σακχαρώδη Διαβήτη.

### ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΟΥΜΕ Ή ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ;

**ΝΑΙ  
ΠΩΣ;**

#### ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ!!!

- Διατηρούμε το σωματικό βάρος κοντά στο φυσιολογικό
- Φροντίζουμε να μην κάνουμε διαιτητικές καταχρήσεις
- Τρώμε μικρά και συχνά γεύματα
- Αποφεύγουμε να τρώμε φαγητά με πολύ λίπος
- Τρώμε πολλά φρούτα, λαχανικά και όσπρια
- Να μην γινάμε πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και στον υπολογιστή
- Να μην βουλάμε βλέποντας τηλεόραση
- Να τρώμε φαγητό που μαγειρεύουμε στο σπίτι
- Να περιορίσουμε το αλάτι
- Να βάλουμε τη σωματική άσκηση στη ζωή μας

### ΜΕΓΑΛΗ ΑΞΙΑ ΕΧΕΙ Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ:

- Ζητήστε πληροφορίες από τον ιατρό σας σχετικά με το Σακχαρώδη Διαβήτη, αν και τότε πρέπει να το ελέγχετε

### ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ:

- Άτομα παχύσαρκα με αυξημένο το λίπος στην κοιλιά
- Άτομα σε ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών
- Άτομα με κληρονομικότητα στο Σακχαρώδη Διαβήτη
- Γυναίκες που έχουν γεννήσει υπέρβαρα βρέφη ή έχουν εμφανίσει διαβήτη κύησης
- Άτομα που έχουν υπέρταση, δυσλιπιδαιμία
- Άτομα που κάνουν καθιστική ζωή

### ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΗ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ;

- Με μια απλή μέτρηση του σακχάρου νηστείας

### ΚΑΙ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

- Καμπύλη σακχάρου ή/και έλεγχος γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης μετά από συνεννόηση με τον ιατρό σας


### ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- Η ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ
- Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

“Ο Σακχαρώδης Διαβήτης δεν κάνει διακρίσεις!”

“Μπορεί να συμβεί στον καθένα μας!”

“Η πρόληψη είναι προτιμότερη από την αντιμετώπιση του Διαβήτη!”

Αν και τα περισσότερα άτομα δεν έχουν  συμπτώματα, τα κλασικά συμπτώματα του διαβήτη είναι:



- Συχνουρία
- Πολυουρία
- Νυκτουρία
- Ξηροστομία
- Πολυδιψία
- Αύξηση όρεξης
- Θόλωση όρασης
- Κόπωση
- Υπνηλία
- Απώλεια βάρους
- Λοιμώξεις δέρματος
- Αργή επουλώση πληγών
- Μυκητιάσεις
- Ουρολοιμώξεις
- Ξηρότητα δέρματος
- Πονοκέφαλος

“ Αν αναγνωρίζετε κάποια από αυτά τα συμπτώματα στον εαυτό σας, επικοινωνήστε με το γιατρό σας για έλεγχο σακχαρώδη διαβήτη. ”

## Η σωστή διατροφή για τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη

“ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΔΙΑΒΑΣΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ!”

- Η σωστή διατροφή δε θα πρέπει να θεωρείται υπόθεση συγκεκριμένης και μικρής διάρκειας, αλλά νέα στάση ζωής
- Η διατροφή πρέπει να περιέχει μεγάλη ποικιλία τροφών σε ισορροπία των θρεπτικών συστατικών μεταξύ τους.
- Προσπαθήστε σε κάθε γεύμα να υπάρχουν τροφές από όλες τις ομάδες (δηλαδή γαλακτοκομικά – κρέατα – ψωμί και δημητριακά – λαχανικά – φρούτα – λιπαρά).
- Βάζετε βραχυπρόθεσμους στόχους στην απώλεια βάρους οι οποίοι είναι δυνατοί να πραγματοποιηθούν.
- Μην παραλείπετε γεύματα. Τρία κύρια γεύματα είναι απαραίτητα και τρία ενδιάμεσα (φρούτο ή γιαούρτι) είναι επίσης χρήσιμα.
- Περιορίστε την κατανάλωση ζωικού λίπους. Περιορίστε το κόκκινο κρέας σε φορά την εβδομάδα και αυξήστε το ψάρι.
- Καταναλώνετε σαλάτες ωμές ή βραστές σε κάθε γεύμα. Αρχίζετε το γεύμα σας με τη σαλάτα, σερβιρισμένη σε ατομικό πιάτο για να έχετε σύντομο το αίσθημα του κορεσμού.
- Αποφύγετε τα λιπαρά κατά το μαγείρεμα. Ο καλύτερος τρόπος μαγειρικής είναι φαγητά στον ατμό, βραστά ή ψητά με λίγο ελαιόλαδο. Αποφύγετε το τηγάνισμα και το τσιγάρισμα του φαγητού.
- Περιορίστε τα έτοιμα φαγητά (σουβλάκια, πίτσες, τυρόπιτες, fast-food) που είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά.
- Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών τρώγοντας όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα, μαύρο ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης και ολόκληρα ωμά φρούτα αντί χυμούς.
- Προσέχετε στα γλυκά και στα οινόπνευματώδη!
- Περιορίστε το αλάτι.
- Σερβίρετε το φαγητό σας στο πιάτο του φρούτου, μασάτε αργά και αποφύγετε να τρώτε βλέποντας τηλεόραση.
- Ελέγχετε τις ετικέτες των τροφίμων για την ποσότητα των υδατανθράκων και των λιπών.

## Παρακολούθηση του Σακχαρώδη Διαβήτη

### A. ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Ο αυτοέλεγχος (μετρήσεις σακχάρου στο σπίτι) αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους διασφάλισης ότι ο διαβήτης ελέγχεται και παρακολουθείται με σκοπό να είστε ικανοποιητικά ρυθμισμένοι.

Με τον συχνό έλεγχο θα μπορείτε να γνωρίζετε:

- Αν η ινσουλίνη ή τα άλλα αντιδιαβητικά φάρμακα έχουν αποτέλεσμα
- Πώς επηρεάζουν τη γλυκόζη αίματος η σωματική δραστηριότητα και οι τροφές που καταναλώνετε.

Όταν η γλυκόζη αίματος διατηρείται σε σχεδόν φυσιολογικά επίπεδα θα νιώθετε καλύτερα και θα έχετε περισσότερη ενέργεια. Η ρύθμιση της γλυκόζης αίματος μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών του διαβήτη. Μπορείτε να ελέγχετε τη γλυκόζη του αίματός σας χρησιμοποιώντας τη τριητή. Συζητήστε με τον ιατρό σας για να επιλέξετε έναν από τα πολλά διαφορετικά είδη που κυκλοφορούν σήμερα. Εσείς, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό σας θα αποφασίσετε πότε και πόσο συχνά θα ελέγχετε τη γλυκόζη του αίματός σας.

### ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΤΡΑΤΕ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΑΣ

- Όταν ξυπνάτε πρωί. Για να δείτε αν το σάκχαρο βρίσκεται υπό έλεγχο ενώ κοιμάστε.
- Πριν από γεύματα ή μεγάλα σνακ, για να γνωρίζετε το σάκχαρο πριν φάτε. 2 ώρες μετά την έναρξη γεύματος για να δείτε πώς επηρεάζει το φαγητό που τρώτε την αύξηση του σακχάρου σας.
- 4 ώρες μετά την έναρξη του γεύματος για να δείτε πως επηρέασαν τα φάρμακα το σάκχαρό σας.
- Πριν και μετά από τη σωματική άσκηση. Γιατί η σωματική άσκηση επηρεάζει τα αυξομειώσεις του σακχάρου σας.

### B. ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗ

Είναι απαραίτητο να γνωρίζετε τα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c). Η μέτρηση αυτή δείχνει το μέσο επίπεδο του σακχάρου στο διάστημα των προηγούμενων 2-3 μηνών. Δείχνει πόσο ικανοποιητική είναι η ρύθμιση της γλυκόζης αίματος στην πάροδο του χρόνου. Καθώς τα επίπεδα της HbA1c σχετίζονται άμεσα με τις επιπλοκές του Σακχαρώδη Διαβήτη, αρκετές μελέτες έδειξαν ότι η μείωση της HbA1c κάτω του 7% μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο επιπλοκών. Επομένως για τα περισσότερα άτομα ο στόχος της HbA1c είναι κάτω του 7%.



## Υπογλυκαιμία. Τι πρέπει να κάνω;

### ΑΝ ΕΧΩ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

**ΜΕΤΡΩ** αμέσως το επίπεδο του σακχάρου και εφόσον είναι κάτω από 70 mg/dl

### ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ ΤΟΥ 15:

**ΠΑΙΡΝΩ** 15 γρ. γρήγορους υδατάνθρακες (μισό ποτήρι χυμό ή δισκία δεξτρόζης ή 15 γρ. καραμέλα) και τα καταναλώνω άμεσα.

**ΠΕΡΙΜΕΝΩ** 15 λεπτά και στη συνέχεια μετρώ και πάλι τα επίπεδα του σακχάρου. Αν είναι και πάλι χαμηλά (κάτω από 70 mg/dl), ακολουθώ ξανά το προηγούμενο βήμα.

**Εάν οι υπογλυκαιμίες είναι τακτικές, ενημερώνω και συμβουλευόμαι το θεράποντα ιατρό μου, για πιθανή αλλαγή στην αγωγή μου.**

• Εάν λαμβάνετε ινσουλίνη και δεν μπορείτε να αναγνωρίσετε τα προειδοποιητικά σημάδια της υπογλυκαιμίας, τότε η οικογένειά σας πρέπει να γνωρίζει τι να κάνει σε περίπτωση που χάσετε τις αισθήσεις σας. Η γλυκαγόνη, που χορηγείται με ιατρική συνταγή, μπορεί να χορηγηθεί με ένεση και να προκαλέσει προσωρινή αύξηση του σακχάρου.

• Η πρόληψη της υπογλυκαιμίας είναι η καλύτερη θεραπεία και αυτό επιτυγχάνεται αν γνωρίζετε τις στιγμές που είστε πιο ευάλωτοι: Μεταξύ των γευμάτων ή στη διάρκεια των γευμάτων αν τρώτε αργοπορημένα και η πρόσληψη αλκοόλ, ειδικά με άδειο στομάχι.



## αναγνωρίστε τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας:



τρέμουλο



ταχυκαρδία



ιδρώτας



κοίραση & θολή όραση



άγχος



πείνα



πονοκέφαλος



ζαλάδα



εκνευρισμός

## Επιπλοκές Διαβήτη

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι χρόνια νόσος που συνδέεται με σημαντικές επιπλοκές. Οι επιπλοκές αυτές είναι εν πολλοίς αποτέλεσμα της ανεπαρκούς ρύθμισης του σακχάρου για αρκετά χρόνια.

### ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥΣ;

#### 1. Διαβητική αμφιβλπστροειδοπάθεια οφθαλμών

Προοδευτική απώλεια όρασης. Ελέγχουμε τα μάτια με ΒΥΘΟΣΚΟΠΗΣΗ τουλάχιστον 1 φορά ανά έτος

#### 2. Περιφερική νευροπάθεια

Μουδιάσματα & πόνοι στα κάτω άκρα κυρίως. Επί ενδείξεων, χρειάζεται εκτίμηση από νευρολόγο.

#### 3. Στεφανιαία νόσος της καρδιάς

Στηθάγχη (πρόσβληση στην καρδιά) και έμφραγμα του μυοκαρδίου. Χρειάζεται άμεση μετάβαση στο εφημερεύον νοσοκομείο. Ελέγχουμε τακτικά την καρδιακή λειτουργία με τη σωστή κατεύθυνση του θεράποντα ιατρού

#### 4. Διαβητική νεφροπάθεια

Προοδευτική απώλεια της ικανότητας των νεφρών να «καθαρίζουν» το αίμα. Ελέγχουμε τακτικά ουρία και κρεατινίνη αίματος και τουλάχιστον 1 φορά ανά έτος το λεύκωμα των ούρων.

#### 5. Περιφερική αγγειακή νόσος

Δεν ξεχνάμε να βαδίζουμε. Ο περίπατος, ακόμη και ο μικρός, προφυλάσσει από την επώδυνη αυτή επιπλοκή.

#### 6. Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Μια μορφή «εμφράγματος» των αγγείων του εγκεφάλου. Χρειάζεται άμεση μετάβαση στο εφημερεύον Νοσοκομείο

#### 7. Διαβητικό πόδι

Επιβάλλεται καθημερινή περιποίηση των ποδιών των ατόμων με διαβήτη και φροντίδα με κατάλληλες κάλτσες και παπούτσια. Ενημερώστε το γιατρό σας για όποιο εύρημα

Μην ξεχνάτε ότι η καλή ρύθμιση του σακχάρου μειώνει και προλαμβάνει τις επιπλοκές του Σακχαρώδη Διαβήτη.

#### 8. Κατάθλιψη

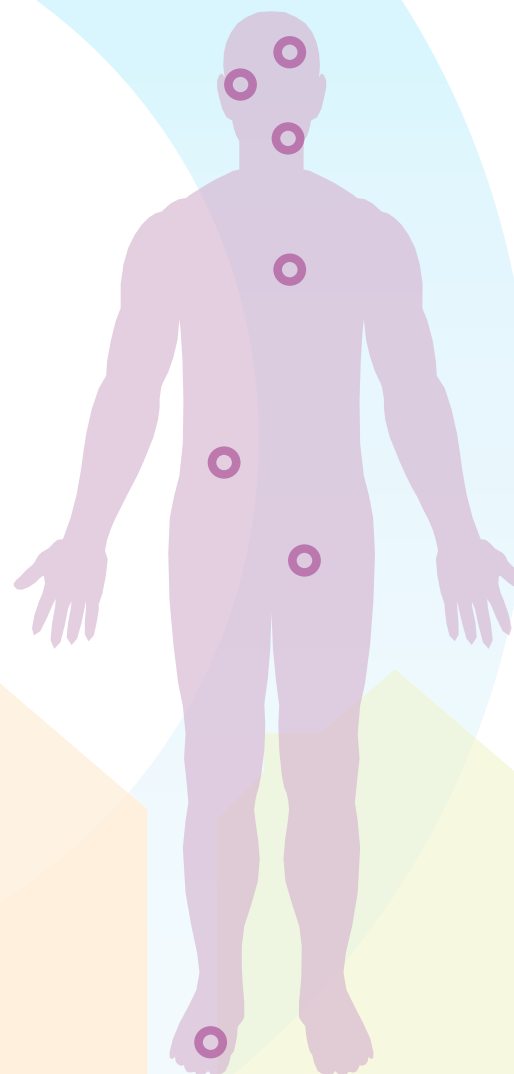
Είναι απρόβλεπτο πότε θα μας χτυπήσει την πόρτα αυτή η «ύπουλη» επιπλοκή. Ενημερώνουμε και συμβουλευόμαστε το γιατρό μας.

#### 9. Σεξουαλική δυσλειτουργία

Ενημερωθείτε από το γιατρό σας

#### 10. Περιοδοντική νόσος στόματος

Προοδευτική ανάπτυξη τερηδόνας με αποτέλεσμα την απώλεια δοντιών. Επιβάλλεται η καθημερινή επιμελής περιποίηση του στόματος με βούρτσισμα πρωί και βράδυ.



## Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων - Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη ΔΙΑβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙΑ.)

### ΑΘΗΝΑ - Ν. ΙΩΝΙΑ

Σύλλογος Νέων Ελλήνων  
Διαβητικών Αθήνα  
Αγ. Βασιλείου 1 / Τ.Κ. 14231  
Τηλ: 210 277 6078

### ΑΡΓΟΣ

Σύλλογος Διαβητικών Ν. Αργολίδος  
Φειδωνος 20 / Τ.Κ. 21200  
Τηλ: 27510 91253

### ΒΟΛΟΣ

Ένωση γονέων & κηδεμόνων  
διαβητικών παιδιών &  
εφήβων Ν. Μαγνησίας  
Κων/λεως 3 / Τ.Κ. 38446  
Τηλ: 24210 61523

### ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ

Σύλλογος Διαβητικών Ν. Πέλλας  
Ταβουλάρη 9 / Τ.Κ. 58100  
Τηλ: 23820 82845

### ΔΡΑΜΑ

Ένωση Διαβητικών Ν. Δράμας  
Διοικητήριο / Τ.Κ. 66100  
Τηλ: 25210 62149

### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Αγ. Δημήτριος»  
Φραγκίνη 7 / Τ.Κ. 54624  
Τηλ: 2310 223707, 2310 733103

### ΘΗΒΑ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Πρόληψη & Πορεία» Θήβας  
Βάγια Θηβών / Τ.Κ. 32200  
Τηλ: 22620 61419

### ΚΑΒΑΛΑ

Σύλλογος Ινσουλινών ατόμων  
με Νεαν. Διαβ. Τ.1 «Γλυκιά αγκαλιά»  
Θεμιστοκλέους 7 / Τ.Κ. 65302  
Τηλ: 2510 837069

### ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Σύλλογος Διαβητικών «Γλυκιά Μεσσηνία»  
Δυτ. Εμπορικό Κέντρο / Τ.Κ. 24100  
Τηλ: 27210 97252

### ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Σύλλογος Διαβητικών  
Εθν. Αντιστασεως 8 / Τ.Κ. 60100  
Τηλ: 23510 47781

### ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Σύλλογος Διαβητικών  
γονέων Ν. Καστοριάς  
Πλ. Δαβάκη 2 / Τ.Κ. 52100  
Τηλ: 24670 81123

### ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Σύλλογος Διαβητικών & Άλλων Παθήσεων  
«Γλυκός Κόσμος»  
Ν. Ροδόπης  
Πλ. Ειρήνης 42 / Τ.Κ. 69100  
Τηλ: 25310 86009

### ΚΟΡΙΝΘΟΣ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Εύζην» Κορίνθου  
Παρθενώνος 17 / Τ.Κ. 20100  
Τηλ: 27410 25489

### ΛΑΜΙΑ

Σύλλογος Ατόμων & Φίλων  
με Διαβήτη Ρούμελης  
Ησαΐα 23 / Τ.Κ. 35100  
Τηλ: 22310 44673

### ΛΑΥΡΙΟ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Γλυκιά Ισοροπία» Λαυρίου  
Ευστ. Βογιατζή 15 / Τ.Κ. 19500  
Τηλ: 22920 60758, 22920 28195

### ΠΑΤΡΑ

Σωματείο Ατόμων με Σακχαρώδη  
Διαβήτη Πάτρας «Ζωή Γλυκιά»  
Ακτή Δυμαίων 5 / Τ.Κ. 26222  
Τηλ: 2610 362127

### ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Σύλλογος Ατόμων με Σακχαρώδη  
Διαβήτη Πειραιά & Νήσων  
Μακρυγιάννη 9 & Βουδούρη / Τ.Κ. 18537  
Τηλ: 210 4185148, 210 4181632

### ΠΟΛΥΚΑΣΤΡΟ - ΚΙΑΚΙΣ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Δύναμη για ζωή»  
Δημ. Κέντρο Πολιτισμού  
& Πληροφόρησης / Τ.Κ. 61200  
Τηλ: 23430 20013

### ΣΑΛΑΜΙΝΑ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Γλυκιά Ζωή με Δράση» Σαλαμίνας  
Λ. Σαλαμίνας 248 / Τ.Κ. 18900  
Τηλ: 210 4640706

### ΣΑΜΟΣ

Σύλλογος Διαβητικών Ν. Σάμου  
Καπετάν Σταμάτη 13 / Τ.Κ. 83100  
Τηλ: 22730 27149

### ΣΥΡΟΣ

Παγκυκλαδικός Σύλλογος  
Διαβητικών «Γλυκιά πορεία»  
α) Σκουλενίου 5 Μεταμόρφωση Ερμούπολη  
Σύρου Τ.Κ. 84100 (Σύρος)  
Τηλ: 22810 80751  
β) Ασκληπείου 116 (6ος όροφος)  
Αθήνα / Τ.Κ. 11471 (Αθήνα)  
Τηλ: 210 6446369

### ΦΛΩΡΙΝΑ

Σύλλογος Διαβητικών  
«Διαβητική Πορεία» Ν. Φλώρινας  
Διοικητηρίου 1 / Τ.Κ. 53100  
Τηλ: 23850 28016, 23850 46385

### ΧΑΝΙΑ - ΚΡΗΤΗ

Σύλλογος Διαβητικών Κρήτης  
Κνωσσού 43, Pansion Nikolas  
/ Τ.Κ. 73134, Τηλ: 28210 56264

### ΧΙΟΣ

Σύλλογος Διαβητικών Ν. Χίου  
Παλαιό Δημαρχείο,  
Πλ. Φατούρου / Τ.Κ. 82100  
Τηλ: 22710 32278

### ΚΥΠΡΟΣ

Αδελφοποιημένος Σύνδεσμος  
ατόμων με Διαβήτη  
Τ. Κ. 50510 Λεμεσός 3606  
Τηλ: 0035 725574443