



**ENDOKRİNOLOJİ ve METABOLİZMA  
HASTALIKLARI ANABİLİM DALI  
GESTASYONEL DİYABET  
KAN ŞEKERİ  
TAKİP DEFTERİ**

## ŞEKER TAKİP ÇİZELGESİ

Haftada gün sabah açlık şekeri  
Haftada gün kahvaltıdan 2 saat sonra  
öğle yemeğinden iki saat sonra  
akşam yemeğinden iki saat sonra  
Haftada gün gece 23:00'de  
gece 02:00'de  
Haftada gün tansiyon  
Ayda kez kilo kontrolü  
Her ayda bir hemoglobın A1c ölçümü  
Her ayda bir mikroalbüminüri ölçümü

Tarih atılarak deftere kaydedilmeli.

İdeal

- Açlık kan şekeriniz .....
- Tokluk kan şekeriniz .....
- Tansiyon .....
- HbA1c .....
- Mikrolalbüminüri .....
- Kolesterol .....

Olmalıdır.

## Diyabet Tedavisinde

- Düzenli diyet
- Düzenli egzersiz
- Düzenli ilaç tedavisi
- Düzenli takip

Yaşam kalitesini ve yaşam süresini artırır

- Ayaklarınızı ve ayakkabılarınızı her gün kontrol edin
- En az yılda 1 kez gözlerinizi kontrol edin
- En az yılda 1 kez nörolojik muayene yaptırın
- En az yılda 1 kez yağlarınızı (kolesterol) kontrol ettirin

