

## NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER ULUSAL GEBELİK DİYABETİ KAYIT BİRİMİ

### Düzenli diyabet kontrolünüzü yaptırdınız mı?

Bu, düzenli olarak diyabet kontrolü yaptırmanızı hatırlatmak amaçlı iletilmektedir. Gebelik diyabeti geçiren 2 kadından 1'i (bu yüksek bir orandır) 10-20 yıl içinde prediyabet veya Tip 2 diyabet olmaktadır. Diyabet kontrolleri, kan şekeri değerlerinizin sağlıklı bir düzeyde olup olmadığını gösterebilir. Bunu bilmek size ve pratisyen hekiminize (GP) sağlığını korumak için yardım edebilir.

**Son zamanlarda diyabet kontrolü yaptırmadıysanız, bu kontrolü sizin için ayarlayacak olan hekiminize (GP) vakit geçirmeden danışın.** Aşağıdaki broşürde diyabet kontrolleri konusunda ayrıntılı bilgiye ulaşabilirsiniz.

Aynı zamanda (bizden aldığınız e-posta veya mektupta belirtilen) hekiminize de bir hatırlatma göndereceğiz.

**Bilgilerinizi veya hekim bilgilerinizi güncellemek için** ya da Kayıt Birimi'nden bilgilendirme almak istemiyorsanız lütfen [ndss.com.au/gdm-update](http://ndss.com.au/gdm-update) adresini ziyaret edin.

Sorularınız varsa lütfen [info@ndss.com.au](mailto:info@ndss.com.au) adresine e-posta atın veya **1800 637 700** numaralı NDSS Yardım Hattını arayın.

Saygılarımla,

### Jan Ridd

İdari Genel Müdür, Ulusal Diyabet Hizmetleri Planı  
Diabetes Australia

## NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER ULUSAL GEBELİK DİYABETİ KAYIT BİRİMİ



### Neden diyabet kontrolü yaptırmalıyım?

Gebelik diyabeti geçiren 2 kadından 1'i (bu yüksek bir orandır) 10-20 yıl içinde prediyabet veya Tip 2 diyabet olmaktadır.

Tip 2 diyabet hiçbir belirti göstermeden gelişebilir. Düzenli diyabet kontrolleri aracılığıyla, prediyabet veya Tip 2 diyabet erken teşhis edilebilir.

### Diyabet kontrolü nedir?

Diyabet kontrolü, genellikle basit bir kan testi içermektedir. Testten önceki akşamdan başlayarak yeme-içmeyi kesmeniz (aç kalmanız) istenebilir. Pratisyen hekiminize yaptırmanız gereken test türünü ve onu ne kadar sıklıkla yaptırmanız gerektiğini danışın.

**Son test sonucunuz sağlıklı seviyede olsa da, 1 ila 3 yılda bir diyabet kontrolü yaptırmanız önerilmektedir.**

“Erken teşhis çok önemli. Diyabet olduysam, bunu ne kadar erken öğrenirsem o kadar kolay yönetebilirim. Çocuklarım ve ailem benim için büyük bir motivasyon kaynağı, bu nedenle bu testi yaptırmaya değer” **Anna, 29 yaşında**

Tansiyon ve kolesterol gibi sağlık kontrollerini yaptırmayı da ertelemeyin.

**Diyabet kontrolü randevunuz için pratisyen hekiminize danışın.**

**Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin:  
ndss.com.au/gestational-diabetes**

### Ya bir kez daha hamile kalmayı planlıyorsam?

Gebelik planınızı hekiminizle konuşun. Bu plan, 1-2 yılda bir Tip 2 diyabet kontrolü içermelidir. Bir kez daha hamile kalmayı planlıyorsanız, bu kontrol genellikle oral glukoz tolerans testinden meydana gelecektir.

### Ya Tip 2 diyabet tanısı alırsam?

Tip 2 diyabet sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyle yönetilebilir. Aynı zamanda ilaç tedavisi almanız gerekebilir. Pratisyen hekiminiz diyabetle başa çıkmanız ve sağlığınıza korumanız için size yardım edebilir.

### Daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?



Diyabet kontrollerine, sağlığınıza koruyarak Tip 2 diyabet riskinizi azaltmaya ve hamilelik planlamaya dair daha fazla bilgi almak için QR kodunu tarayın.

### Daha fazla desteğe mi ihtiyacınız var?

Hekiminizle ve yerel hastanenizin doğum hizmeti bölümüyle iletişime geçin veya **1800 637 700** numaralı NDSS Yardım hattını arayın.

İletişim bilgilerinizi güncellemek veya Kayıt Birimi'nin listesinden ayrılmak için şu adresi ziyaret edin: [ndss.com.au/gdm-update](https://ndss.com.au/gdm-update)