

# **ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

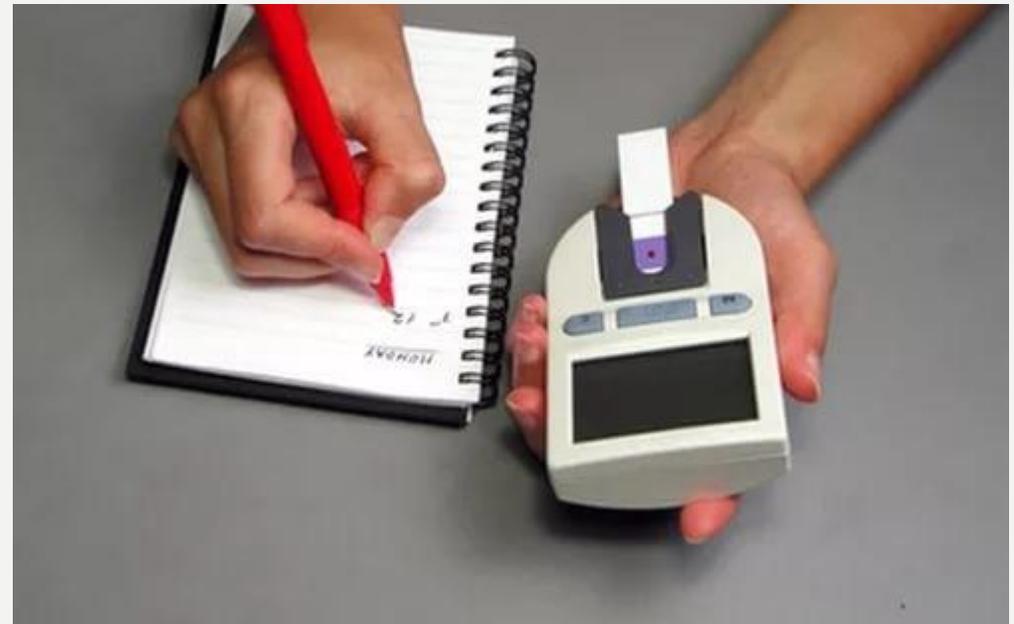
**#ШКОЛАСЛАДКОЙЖИЗНИ**

# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ВЕДЕТСЯ НЕ ДЛЯ КОГО-ТО ДРУГОГО, ОН ДЛЯ ВАС.

- Да, вы показываете его своему врачу на приеме.
- Но дневник – лучший помощник и основа работы пациента с врачом!
- Он важнейший источник информации о том, что происходит с вашим диабетом.
- Он может указать на многие ошибки в лечении, подсказать как тот или иной продукт влияет на уровень глюкозы крови, предостеречь в будущем от чего-то, что может опасно снизить глюкозы крови.

# ЗАДАНИЕ 1

- **Что вы ели вчера?**
- **Какой у вас был сахар?**
- **В котором часу был прием пищи?**



# КАКИЕ ЗАПИСИ ВАЖНО ЗАНОСИТЬ В ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ?

- Все результаты измерения глюкозы крови.
- Указывать до или после еды оно сделано.
- При дополнительном измерении ночью лучше указать время
- Дозы инсулина короткого и длительного действия.
- Укажите в своем дневнике, что вы ели, количество съеденных хлебных единиц (ХЕ)
- Опишите факт физической нагрузки: какой она была и сколько времени длилась
- Периодические записи: уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) вес значимые изменения самочувствия: повышение температуры тела, тошнота, рвота и т.д. для женщин: дни менструаций

# ОБРАЗЕЦ

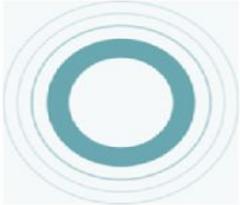
Месяц:	Год:	Вес:	Гликированный гемоглобин: HbA 1C						
Показатели самоконтроля:	сахар крови	ДАТА							
		ДЕНЬ НЕДЕЛИ	<b>Пн</b>	<b>Вт</b>	<b>Ср</b>	<b>Чт</b>	<b>Пт</b>	<b>Сб</b>	<b>Вс</b>
Доза инсулина или таблетированных препаратов	время	утро							
		день							
		вечер							
Хлебные единицы (для больных на инсулине)	время	ЗАВТРАК							
		2-ОЙ ЗАВТРАК							
		ОБЕД							
		ПОЛДНИК							
		УЖИН							
		2-ОЙ УЖИН							
		<b>ВСЕГО</b>							
Примечания	Артериальное давление (АД), физические нагрузки, плохое самочувствие, ацетон в моче								

# ЗАДАНИЕ 2

- **Заполните свой дневник, что вы сегодня ели**



# ПРИЛОЖЕНИЯ



**Диабет**  
Hint Solutions Медицина  
Поддерживаются покупки в г  
Приложение совместимо с



**Дневник диабетика Beatrix. Сахарный диабет 1 типа**  
doq.su Здоровье и фитнес  
Приложение совместимо со всеми вашими устройствами.  
Добавить в список желаний



**Diabetes:M**  
Sirma Medical Systems Медицина  
Есть реклама · Поддерживаются пок  
Приложение совместимо со всеми



**Самоконтроль - Сахарный Диабет**  
IndieFanLab Медицина  
Есть реклама  
Приложение совместимо со всеми вашими устройствами.  
Добавить в список желаний



**Хлебные Единицы - бесплатный калькулятор ХЕ**  
Тимур Николаев Инструменты  
Приложение совместимо со всеми вашими устройствами.  
Добавить в список желаний **Установить**



**DiaMeter: Ваш дневник диабета**  
MeteorIT Медицина  
Есть реклама · Поддерживаются покупки в приложении  
Приложение совместимо со всеми вашими устройствами.  
**Установлено**

«ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ДИАБЕТА» -  
ОН НЕ ЗРЯ НАЗЫВАЕТСЯ ИМЕННО ТАК.

ОН ПОМОГАЕТ САМОМУ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ДИАБЕТ.