

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	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
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							
ВСЕГО									
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
Sirna 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



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.