

Как пользоваться Вашим Дневником самоконтроля

Неделя 1 июня **1** = До еды = После еды = Инсулин/таблетки = Хлебные единицы = На ночь = Другое

Дата	Завтрак				Обед				Ужин				Перекус	Другое	На ночь	
Пн.	70 2	123	/		120	160	4	12 4	180	210 6	/	5				
Время		8:00 3	/				/				/					
Комментарии: <i>Сухость во рту, много пил с утра</i> 7																

Дата	Завтрак				Обед				Ужин				Перекус	Другое	На ночь	
Вт.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																

Используйте этот **Дневник самоконтроля**, чтобы лучше понимать, как приемы пищи, назначенная терапия и физическая активность **влияют на показания глюкозы в крови**. Это поможет Вам лучше управлять диабетом. Ниже Вы сможете найти **краткую инструкцию**, как пользоваться Дневником самоконтроля.

- 1** Запишите **дату начала недели**, например: 1 июня.
- 2** Если Вы измеряете уровень глюкозы в крови до еды, запишите результаты в колонку «До еды» , а если проводите измерение после еды, то в колонку «После еды» .
- 3** Запишите **время измерения** уровня глюкозы в крови.
- 4** Запишите **лекарства**, которые Вы принимали (инсулин или таблетки) в колонке . Инсулин **короткого действия** пишете в левой части ячейки, **длительного** – в правой.
- 5** В колонку запишите количество **Хлебных единиц (ХЕ)** при соответствующем приеме пищи.
- 6** Если результат измерений **высокий или низкий**, обведите его, чтобы он сразу бросался в глаза.
- 7** Для важных пометок используйте поле «**Комментарии**». Например, физические нагрузки или плохое самочувствие.

Неделя _____



Гликированный гемоглобин (HbA1c) _____

Вес _____



Дата	Завтрак				Обед				Ужин				Перекус	Другое	На ночь	
Пн.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																
Вт.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																
Ср.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																
Чт.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																
Пт.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																
Сб.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																
Вс.			/				/				/					
Время			/				/				/					
Комментарии:																