

Как пользоваться Вашим Дневником самоконтроля

Неделя 1 июн **1** = до еды = после еды = инсулин/таблетки = хлебные единицы = на ночь

Дата	Завтрак				Обед				Ужин				Перекус	Другое	На ночь	
Пн	70 2	123			120	160	4	12 4		180	210 6					
Время		8:00 3														

Комментарии: Сухость во рту, много пил с утра **7**

Дата	Завтрак				Обед				Ужин				Перекус	Другое	На ночь	
Пн																
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** пишите в левой части ячейки, **длительного** — в правой.
- 5** В колонке запишите количество **Хлебных единиц** 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:																