

[Купить Дневник учета сахара в крови и самоконтроля при диабете](#)

ДНЕВНИК
учета сахара в крови
и самоконтроля при диабете





Личные данные

Ф.И.О.: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Контактное лицо (1)
в экстренной
ситуации: _____

Телефон: _____

Контактное лицо (2)
в экстренной
ситуации: _____

Телефон: _____

ЦентрМаг



Содержание

	Добро пожаловать в ваш личный дневник самоконтроля	4
	Лечение (инсулин, доза)	5
	Индивидуальные целевые значения уровня сахара крови (HbA_{1c})	6
	Ваш личный дневник самоконтроля	8
	Долгосрочные целевые показатели уровня сахара крови (HbA_{1c})	36
	Полезная информация	37



Ваш личный дневник мониторинга уровня сахара крови

- 3 Укажите свой уровень сахара крови (ммоль/л) сразу после измерения. Врач расскажет вам, когда следует проверять уровень сахара крови.
- 4 Для фиксации своего самочувствия отметьте в колонке «Как я себя сегодня чувствую» хороший у вас день, обычный или плохой.
- 5 В колонке «Для записок» укажите другие принимаемые вами препараты и их дозу. Приведите любую дополнительную информацию о том, что может влиять на уровень сахара крови; например, эпизоды гипогликемии, уровень артериального давления, физическая нагрузка, стресс, поездки или болезни.

Ужин				Перед сном	Как я себя сегодня чувствую	Для заметок
Доза инсулина	Количество ХЕ	Сахар крови (ммоль/л)		Сахар крови (ммоль/л)		
		До	После	Перед сном		
20		5	9,5			Насыщенный день из-за поездки

3

4

5

Измерения уровня сахара крови

ДАТА	Завтрак				Обед			
	Доза инсулина	Количество ХЕ	Сахар крови (ммоль/л)		Доза инсулина	Количество ХЕ	Сахар крови (ммоль/л)	
			До	После			До	После

Измерения уровня сахара крови

Ужин				Перед сном	Как я себя сегодня чувствую	Для заметок
Доза инсулина	Количество ХЕ	Сахар крови (ммоль/л)		Сахар крови (ммоль/л)		
		До	После	Перед сном		
					😊 😐 😞	
					😊 😐 😞	
					😊 😐 😞	
					😊 😐 😞	
					😊 😐 😞	
					😊 😐 😞	
					😊 😐 😞	



Долгосрочные целевые показатели уровня сахара крови (HbA_{1c})

При контроле сахарного диабета также важен постоянный мониторинг уровня гликированного гемоглобина (HbA_{1c}).¹ Укажите уровень гликированного гемоглобина в таблице, приведённой ниже, чтобы отслеживать динамику в достижении индивидуального целевого показателя. Также обязательно укажите вес, чтобы контролировать изменение массы тела.



Ваши показатели HbA_{1c} и массы тела

Дата	HbA_{1c}	Масса тела
	% или ммоль/моль	кг
	% или ммоль/моль	кг
	% или ммоль/моль	кг
	% или ммоль/моль	кг



Для заметок

ЦентрМаг