

[Купить Дневник самоконтроля \(вес, холестерин, глюкоза\)](#)

ДНЕВНИК

САМОКОНТРОЛЯ

ВЕС • ХОЛЕСТЕРИН • ГЛЮКОЗА



ЦентрМед

ЦентрМаг

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ВЕС • ХОЛЕСТЕРИН • ГЛЮКОЗА

Ф.И.О.	_____
Дата рождения	_____
Рост	_____ см
Телефон	_____

Регулярный самоконтроль помогает замечать изменения показателей и обсуждать их с врачом.



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

► КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Заполняйте дневник регулярно и старайтесь проводить повторные измерения в сходных условиях. Важные изменения самочувствия, питания, физической активности и приема препаратов отмечайте рядом с результатом.

1. Вес и окружность талии удобно фиксировать в один и тот же день недели.
2. Лабораторные показатели записывайте вместе с датой анализа и примечаниями.
3. Не меняйте назначенную терапию самостоятельно; вопросы и необычные результаты записывайте для обсуждения с врачом.
4. Индивидуальные целевые значения и периодичность контроля определяются врачом.

Мои цели и план наблюдения

Исходный вес, кг	
Цель по весу / диапазон	
Исходная талия, см	
Дата повторного липидного профиля	
Дата повторного контроля глюкозы	
Дата следующего приема врача	

Контакты врача / медицинской организации: _____

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

► СВОДНЫЙ ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ

На одной странице можно одновременно отмечать ключевые показатели и важные обстоятельства дня.

Показатель	Дата наблюдения			
	— . — . —	— . — . —	— . — . —	— . — . —
Вес, кг				
Общий холестерин, ммоль/л				
Глюкоза натощак, ммоль/л				
Глюкоза после еды, ммоль/л				
Лекарства / добавки				
Самочувствие				
Питание / примечания				
Физическая активность				

Памятка

- Записывайте результаты сразу после измерения.
- По возможности проводите повторные измерения в сходных условиях.
- При заметном ухудшении самочувствия или резком изменении показателей обратитесь к врачу.

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

► ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ

Риски, связанные с избыточным весом и ожирением

- Повышение артериального давления
- Ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда)
- Мозговой инсульт
- Сахарный диабет 2 типа
- Проблемы с суставами и позвоночником
- Повышенный риск некоторых видов рака

Как оценить свой вес?

Наиболее простой способ оценки — индекс массы тела (ИМТ, или индекс Кетле). Он показывает соотношение массы и роста и помогает определить, есть ли избыток или дефицит веса.

ИМТ рассчитывается по формуле: масса тела (кг) / рост² (м²).

Для взрослых оптимальным считается диапазон ИМТ 18,5–24,9 кг/м². Выход за эти границы может быть связан с повышением рисков для здоровья.

Типы массы тела (МТ)	Индекс Кетле, кг/м ²	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
Дефицит массы тела	< 18,5	Низкий
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0 – 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	≥ 40,0	Крайне высокий

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

Дневник контроля массы тела

Период	Вес	Окружность талии	Окружность бедер	ИМТ
1 неделя				
2 неделя				
3 неделя				
4 неделя				
5 неделя				
6 неделя				
7 неделя				
8 неделя				
9 неделя				
10 неделя				
11 неделя				
12 неделя				

*Отдельно рекомендуется вести дневник питания с учетом съеденных продуктов, их количества и общей калорийности.

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

► ДИНАМИКА ВЕСА И ТАЛИИ

Отмечайте значения по неделям. График помогает увидеть общую тенденцию, даже если отдельные измерения немного колеблются.

Вес: начальное _____ кг текущее _____ кг изменение _____ кг

Талия: начальная _____ см текущая _____ см изменение _____ см

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Неделя →

Короткая запись по неделе

Что получилось	
Что было сложным	
Самочувствие	
Что обсудить с врачом	

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

► ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Повышенный уровень холестерина в крови — ключевой фактор риска развития атеросклероза, который может приводить к инфаркту миокарда, инсульту и другим сердечно-сосудистым осложнениям.

Основные фракции липидного профиля

- **Общий холестерин** — сумма всего холестерина в крови.
- **ЛПНП («плохой холестерин»)** — способствует накоплению холестерина в стенках сосудов.
- **ЛПВП («хороший холестерин»)** — помогает удалять холестерин из сосудов и доставлять его в печень для переработки.
- **Триглицериды** — вид жиров, являющийся источником энергии и запасов жира в организме.

Нормативные показатели липидного профиля

Общий холестерин	< 5,0 ммоль/л
ЛПНП («плохой холестерин»)	< 3,0 ммоль/л
ЛПВП («хороший холестерин»)	> 1,0 ммоль/л у мужчин > 1,2 ммоль/л у женщин
Триглицериды	< 1,7 ммоль/л

Регулярный контроль липидного профиля позволяет своевременно выявить отклонения и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. При повышенных показателях важно соблюдать рекомендации врача.

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

Для оценки эффективности питания, физической активности и назначенной терапии рекомендуется регулярно контролировать показатели липидного профиля.

Дневник измерения уровня холестерина в крови

[illegible]

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

► ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

Повышенный уровень глюкозы натощак может быть признаком нарушения углеводного обмена и преддиабета.

Если не принять меры, это повышает риск развития сахарного диабета 2 типа и его осложнений.

Возможные последствия

- сердечно-сосудистые осложнения
- поражение почек
- ухудшение зрения
- поражение нервной системы

Проверьте уровень глюкозы, если:

- есть лишний вес
- есть родственники с диабетом
- низкая физическая активность
- повышенное артериальное давление
- повышенный холестерин
- возраст старше 45 лет

ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ

Если у Вас имеется риск нарушения углеводного обмена, полезно регулярно фиксировать результаты измерения глюкозы, особенности питания и самочувствие.

Дневник измерения уровня глюкозы в крови

[illegible]

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

► ЛЕКАРСТВА И НАЗНАЧЕНИЯ

Этот лист помогает не путать назначения и фиксировать изменения терапии. Заполняйте его по данным врача или инструкции к назначению.

Препарат	Доза	Когда принимать	Дата начала	Примечания

Изменения / важные события

Дата	Что изменилось	Кем рекомендовано / примечание

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

► ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ И ПРИВЫЧКИ

Короткая еженедельная запись помогает сопоставить изменения показателей с образом жизни и общим самочувствием.

Неделя	Сон	Физическая активность	Питание	Самочувствие	Примечания
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Вопросы, которые хочу задать врачу

ИТОГИ САМОКОНТРОЛЯ

► МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Эта страница предназначена для итоговой записи динамики показателей и рекомендаций врача.

Показатель	В начале	Последнее значение	Изменение
Вес, кг			
Окружность талии, см			
Общий холестерин, ммоль/л			
ЛПНП, ммоль/л			
ЛПВП, ммоль/л			
Триглицериды, ммоль/л			
Глюкоза натощак, ммоль/л			

Что изменилось в самочувствии

Рекомендации врача / примечания

Дата следующего контроля



ЦентрМед