

[Купить Дневник самоконтроля глюкозы. Мой ритм](#)

МОЙ РИТМ



Дневник самоконтроля ГЛЮКОЗЫ

Замечать. Записывать.
Заботиться о себе.



12 НЕДЕЛЬ • В СВОЁМ ТЕМПЕ



ЦентрМаг

МОЙ РИТМ

Дневник самоконтроля глюкозы

12 недель внимания к себе



Имя

Начат _____ Завершён _____

Обо мне



Всё важное под рукой

Имя и фамилия

Телефон для связи

Близкий человек: имя и телефон

Врач / клиника: контакт

Тип диабета / важные особенности

Аллергии и непереносимость лекарств



Мой глюкометр / сенсор:

Единицы в этом дневнике: ммоль/л.

Как вести дневник



Записи без лишней сложности

01

Выберите свой ритм

Частоту и время измерений согласуйте с врачом. Пустые строки не означают, что нужно делать дополнительные замеры.

02

Добавьте контекст

Записывайте время, результат, источник показания, связь с едой и события: нагрузку, недосып, стресс или недомогание.

03

Уточняйте детали

После еды указывайте интервал от начала приёма пищи. Углеводы отмечайте в граммах или ХЕ, если ведёте такой подсчёт.

04

Подводите итоги

Раз в неделю отмечайте повторяющиеся ситуации и вопросы. Возьмите дневник и отчёт сенсора на приём.



Дневник помогает обсуждать наблюдения с врачом. Дозы меняйте только по согласованному плану.

Мои ориентиры



Заполните вместе с лечащим врачом

Показатель / ситуация	Моя цель
Натощак / до еды, ммоль/л	
После еды через ____ ч, ммоль/л	
Перед сном, ммоль/л	
Другие ситуации, ммоль/л	
HbA1c, %	
Когда связаться с врачом	

Если использую сенсор

Мой целевой диапазон: от _____ до _____ ммоль/л

Цель времени в диапазоне: _____ %

Настройки предупреждений: низко _____ высоко _____



Дата согласования _____ Врач _____

Цели и настройки могут меняться. Уточняйте их на приёме.

Мой план терапии



Перенесите действующие назначения врача

Препарат / вид инсулина	Доза и единицы	Время / условие	Примечание

Изменения и особые указания

Назначено / уточнено: дата _____ Врач _____

Мой план действий



Памятка для взрослых. Уточните свой план с врачом.

При низкой глюкозе

Если глюкоза ниже 3,9 ммоль/л и вы в сознании и можете глотать: примите 15 г глюкозы или быстрых углеводов, повторите замер через 15 минут. Если показатель остаётся низким, повторите. Индивидуальный план врача имеет приоритет.

При потере сознания или невозможности глотать: ничего не давайте через рот, вызовите экстренную помощь. Глюкагон, если назначен, применяют по инструкции.

При высокой глюкозе или болезни

Следуйте согласованному плану. Рвота, боль в животе, необычное дыхание или выраженная сонливость требуют срочной медицинской помощи.

Когда проверить кетоны и кому позвонить

Мои действия по назначенному плану

Телефон экстренной помощи: _____

Необычные эпизоды



Низкая / высокая глюкоза: детали для врача

Дата _____ Время _____ Глюкоза _____ ммоль/л

Симптомы / что предшествовало

Мои действия / помощь другого человека

Повторный замер: время _____ результат _____ ммоль/л

Кому сообщил(а) / дальнейшие указания _____

Дата _____ Время _____ Глюкоза _____ ммоль/л

Симптомы / что предшествовало

Мои действия / помощь другого человека

Повторный замер: время _____ результат _____ ммоль/л

Кому сообщил(а) / дальнейшие указания _____

Мой маршрут



12 недель наблюдений

Неделя	Период: с / по	Первый день / итог
01	-----	9 / 16
02	-----	17 / 24
03	-----	25 / 32
04	-----	33 / 40
05	-----	41 / 48
06	-----	49 / 56
07	-----	57 / 64
08	-----	65 / 72
09	-----	73 / 80
10	-----	81 / 88
11	-----	89 / 96
12	-----	97 / 104

Итоги периода и визит к врачу: страницы 105–108.



Каждая запись — наблюдение, а не оценка.
Отмечайте то, что помогает понимать свой день.

День 01

НЕДЕЛЯ 01 / ДЕНЬ 1

Дата _____ День недели _____

Сон ____ ч • Движение ____ мин • Стресс: 0 1 2 3

Стресс: 0 – нет, 3 – сильный. Самочувствие _____

Глюкоза в течение дня

Г – глюкометр; С – сенсор. Для сенсора можно добавить стрелку.

Время	Глюкоза, ммоль/л	Г / С тренд	До / после еды, интервал	Контекст / углеводы*

* Еда, г / ХЕ (если считаете), движение, симптомы, другие события.

Препараты / инсулин: фактический приём

Время	Название	Доза, ед. / мг	Заметка

Что важно запомнить: _____

Неделя 01: итоги



Период с _____ по _____

Что повторялось в моих записях?

Время, еда, нагрузка, сон, стресс или недомогание.

Эпизоды вне моих целей

Низкая глюкоза: _____ раз Высокая глюкоза: _____ раз

Нужна была помощь другого человека? _____

ЕСЛИ ЕСТЬ СЕНСОР: ДАННЫЕ ИЗ ОТЧЁТА

Период отчёта _____ Диапазон _____–_____ ммоль/л

В диапазоне _____ % • Ниже _____ % • Выше _____ %

Проценты времени берите из отчёта сенсора, а не из числа замеров.

Что обсудить с врачом?

Одна забота о себе на следующую неделю

12 недель: главное



Наблюдения, которые хочется сохранить

Что помогает мне в обычные дни

Какие ситуации повторялись

Что стало понятнее за это время



Мой следующий шаг:

Анализы и визиты



Сроки контроля определяет врач

Дата	HbA1c, %	Комментарий / моя цель

План обследований и консультаций

Когда	Что запланировано	Отметка

На приёме у врача



Дата _____ Врач _____

Мои вопросы

Рекомендации / изменения плана

Следующая встреча и подготовка

Место для заметок



Всё, что ещё хочется записать

ЦентрМаг

ЦентрМаг



Каждый день — чуть больше понимания себя.

Глюкоза, еда, движение, самочувствие.
Важные наблюдения в одном месте —
для вас и разговора с врачом.



ЗАМЕЧАТЬ

Сохранять показания



ЗАПИСЫВАТЬ

Добавлять контекст



ЗАБОТИТЬСЯ

Находить свой ритм

МОЙ РИТМ

Дневник самоконтроля глюкозы

