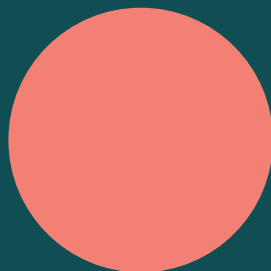
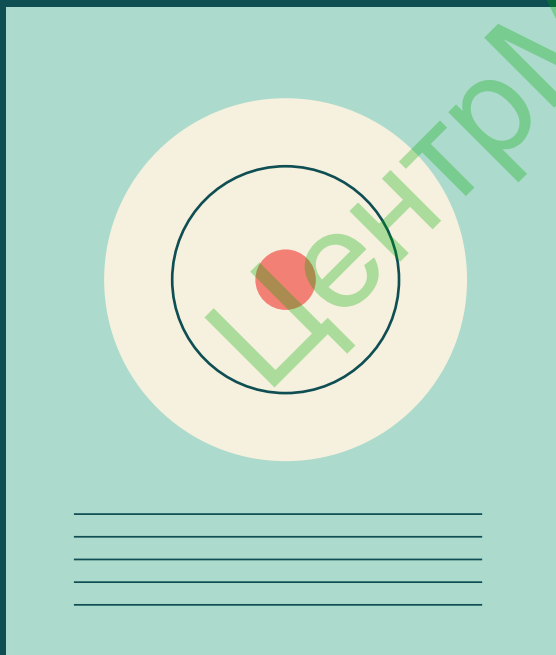


Дневник аллергика

Еда. Среда. Самочувствие.



ЦентрМаг

Дневник аллергика

6 недель внимательного наблюдения

Имя и фамилия

Период: с по

Дневник заполняет / связь с владельцем

Для записи фактов и обсуждения с врачом.
Дневник не устанавливает диагноз.

Как вести дневник

Коротко, регулярно и с точным временем

01 Записывайте по ходу дня

Укажите время еды, её состав и количество. Для готовых продуктов добавьте марку или ссылку на фото этикетки. [1]

02 Фиксируйте контакт и реакцию

Отмечайте условия среды, начало симптомов, длительность и проявления. Записывайте также дни без симптомов. [1, 2]

03 Указывайте действия и результат

Запишите фактически принятый препарат, дозу, время и самочувствие после него. Схему лечения переносите из назначения врача.

04 Сравнивайте записи за неделю

Повторяющиеся связи выпишите вместе с датами и страницами. Совпадение по времени само по себе не подтверждает аллергию.

Не исключайте продукты и не проверяйте предполагаемый аллерген повторным контактом самостоятельно. Изменения питания обсуждайте с врачом. [1, 3]

Моя информация

Заполните до начала наблюдений

Дата рождения / возраст

Контакт близкого человека / телефон

Лечащий врач / телефон клиники

Подтверждённые диагнозы / дата

■ Что врачу важно знать

Перенесённые тяжёлые реакции / когда

Сопутствующие состояния / особые обстоятельства

Подтверждено врачом

Перенесите формулировки из заключения

Аллерген / препарат	Реакция / особенности	Дата / врач / документ

Где хранится заключение / фото документа

Возможные связи

Это наблюдения, требующие оценки специалиста

Продукт / контакт	Дата / страница	Что заметили / через какое время

Не переносите предположения в список подтверждённых аллергий без заключения врача. Не проводите домашние провокационные пробы.

Назначения врача

Заполняется по действующему назначению

Препарат / форма	Доза / единицы	Когда / как долго	Врач / дата

Особые указания / критерии обращения к врачу

При тяжёлой реакции

Эту страницу заполните вместе с врачом

112 / 103 — скорая помощь в РФ

При затруднении дыхания, отёке языка или горла, обмороке срочно вызывайте помощь. Не откладывайте вызов ради записи. [4]

Если вам назначен адреналин для экстренного применения, используйте его согласно персональному плану и инструкции. Вызовите скорую, даже если стало лучше. [3, 4]

Где находится персональный план действий

Экстренное средство / где хранится / срок годности

Кого известить / телефон

Дополнительные инструкции врача

Точка отсчёта

Что я хочу обсудить на следующем приёме

Какие проявления беспокоят / с какого времени

Что уже назначено или изменено врачом

Главный вопрос на период наблюдений

Следующий приём: дата

время

Навигация и шкала

Недатированный дневник: начните с удобной даты

Неделя	Дневные записи	Итоги
1	10-23	24-25
2	26-39	40-41
3	42-55	56-57
4	58-71	72-73
5	74-87	88-89
6	90-103	104-105

Шкала выраженности: 0-3

- 0 — нет симптомов
- 1 — лёгкие: почти не мешают
- 2 — умеренные: мешают обычным делам
- 3 — сильные: заметно ограничивают

Это условная шкала для сравнения своих записей, а не медицинский тест. При опасных признаках действуйте по плану на с. 7 независимо от балла.

Подготовка к приёму: с. 106-107
Источники и пояснения: с. 108

Питание и среда

Дата:

День недели:

Еда и напитки

Время	Блюдо / состав / марка	Кол-во

Фото этикетки / состав нового продукта: №

Контакты и условия среды

Время	Что / где / как долго	Примечание

Пыльца, уборка, животные, косметика, укусы, другое.

Симптомы и действия

Дата:

Сон:

часов

☐ День без симптомов

Стресс / нагрузка:

Реакции: начало и длительность

Начало / конец	Симптомы / где / связь с контактом	Балл 0-3	Фото / заметка

Кожа, нос, глаза, дыхание, живот, другое. Шкала: с. 9.

Принятые лекарства и эффект

Время	Название / доза / ед.	Эффект / время

Что ещё важно / что помешало следовать назначению:

Неделя в цифрах

Период: с _____ по _____

Перенесите максимальный балл за каждый день.

Проявления	1	2	3	4	5	6	7
Кожа							
Нос							
Глаза							
Дыхание							
Живот							
Другое							

Дней без симптомов: _____ из 7

Сон / дела: что симптомы изменили за неделю

Важные реакции: даты и номера страниц

Что обсудить с врачом

Запишите факты и вопросы, сохраняя даты

Повторяющиеся связи / даты / страницы

Эффект назначений / нежелательные реакции

Вопросы на приём

Не меняйте лечение и не исключайте продукты только по итогам таблицы.
Обсудите записи со специалистом. [1, 3]

Подготовка к приёму

Дата:

Врач:

Три главных наблюдения / даты / страницы

Вопросы, которые важно задать

☐ Дневник

☐ Фото / этикетки

☐ Заключение

☐ Список лекарств

Результат консультации

Заполняйте по заключению специалиста

Выводы врача / что подтверждено

Назначения / обследования / сроки

Что наблюдать дальше

Следующий приём:

Источники и пояснения

Проверено при подготовке: 11.09.2026

1. Allergy UK — Food and Symptoms Diary

Состав и количество еды, время, симптомы, длительность и результат действий. Памятка: редакция 01/2024.

allergyuk.org/resources/food-and-symptoms-diary/

2. NHS — Allergies

Виды контактов и проявлений. Страница обновлена 05.03.2026.

nhs.uk/conditions/allergies/

3. NHS — Food allergy

Обсуждение дневника, питания и персонального плана со специалистом. Обновлено 20.08.2026.

nhs.uk/conditions/food-allergy/

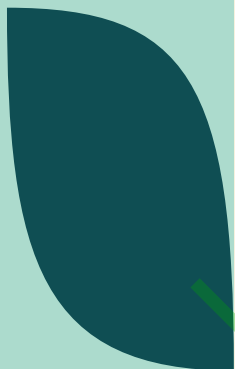
4. NHS — Anaphylaxis

Опасные признаки и необходимость экстренной помощи. Номера 112 / 103 в макете указаны для РФ.

nhs.uk/conditions/anaphylaxis/

Структура на 6 недель, недельная сводка и шкала 0-3 — редакционные решения макета. Медицинская интерпретация записей остаётся за врачом.

ЦентрМаг



Замечать. Записывать. Обсуждать.

Небольшие ежедневные записи помогают собрать понятную историю самочувствия для разговора с врачом.

Питание и контакты
Симптомы и лекарства
Итоги недели

ДНЕВНИК ЛИЧНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ