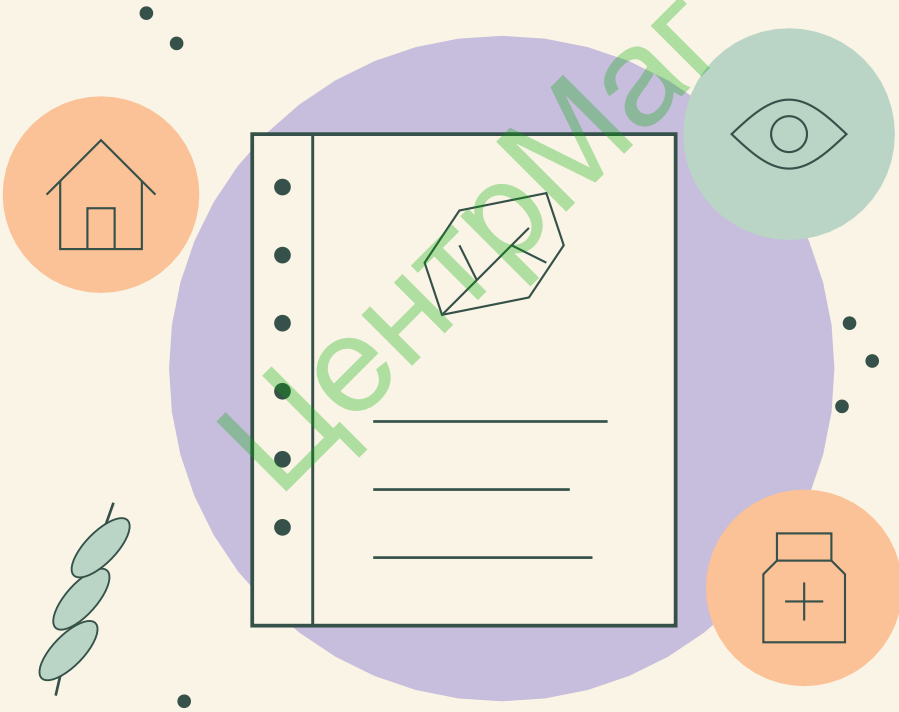
Купить Дневник аллергических симптомов. В фокусе

НАБЛЮДАТЬ СЕБЯ

В фокусе

Дневник аллергических симптомов



ЦентрМаг

Симптомы. Обстоятельства. Наблюдения.

Важные детали для разговора с врачом

ЦентрМаг

В фокусе

Дневник аллергических симптомов



ЦентрМаг

Этот дневник принадлежит

Начало наблюдений _____

Окончание _____

Замечать детали. Обсуждать их с врачом.

Как вести дневник

Записывайте факты, даже если причина пока неизвестна.

Календарь: короткая запись каждый день

Отмечайте проявления по группам и принятые средства.
Дни без симптомов тоже важны: ставьте 0.
Если наблюдения не было, оставьте ячейку пустой.

Разворот: один эпизод подробнее

Слева — начало, длительность, проявления и их сила.
Справа — место, возможный контакт, принятые средства и изменения после них. Номер записи свяжет разворот с календарём. Продолжение отмечайте тем же номером.

Полезно сохранить детали

При кожных проявлениях можно сделать фотографию.
Укажите её дату и имя файла, а не только «есть фото».
Если связь предполагается с пищей или средством, сохраните состав, упаковку и время контакта.

Дневник не подтверждает аллергию и не заменяет врача.
Не проверяйте предполагаемый аллерген повторным контактом. Изменения питания и лечения обсуждайте со специалистом. Срок наблюдений уточните у врача.

ЦентрМаг

Когда нужна помощь

При опасных симптомах записи могут подождать.

Сразу вызывайте экстренную помощь

Если внезапно отекают язык или горло, трудно дышать или глотать, резко меняется голос, появляется обморок или выраженная слабость с быстрым ухудшением. Это могут быть признаки тяжёлой аллергической реакции. Не ждите появления сыпи или заполнения дневника.

Если назначен автоинъектор адреналина

Примените его сразу по инструкции и своему плану при подозрении на анафилаксию. Вызовите скорую, даже если стало легче. Антигистаминное средство не заменяет адреналин при такой реакции.

Не вставайте и не ходите. Лягте; при затруднении дыхания можно осторожно приподнять верх тела. Следуйте указаниям диспетчера экстренной службы.

Индивидуальный план — на странице 7

Новые или повторяющиеся симптомы обсудите с врачом. Не меняйте дозы по отметкам в дневнике. Контакт для помощи: _____

ЦентрМаг

Моя отправная точка

Здесь — исходная информация для дальнейших наблюдений.

Какие проявления бывают и когда начались

Сезонность, место и обычные обстоятельства

Как это влияет на сон, учёбу, работу и отдых

Что хочу понять и обсудить с врачом

ЦентрМаг

Что уже известно

Подтверждение врача и предположения записывайте отдельно.

Аллергены, подтверждённые врачом

Что / кем подтверждено / дата / где хранится заключение

Возможные контакты: пока предположение

Что заметили / номер эпизода / вопрос врачу

Совпадение по времени не доказывает аллергию. Пыль, дым, запахи и другие факторы могут влиять на симптомы по разным причинам. Не называйте контакт подтверждённым аллергеном без оценки врача.

ЦентрМаг

Назначенная терапия

Перенесите сюда назначения врача, включая способ применения.

Средство 1: название и цель назначения

Название _____

Доза / способ / время _____

Начало / врач / дата пересмотра _____

Средство 2: название и цель назначения

Название _____

Доза / способ / время _____

Начало / врач / дата пересмотра _____

Средство 3: название и цель назначения

Название _____

Доза / способ / время _____

Начало / врач / дата пересмотра _____

Изменения и переносимость отмечайте в записях эпизодов.

ЦентрМаг

Мой план действий

Заполните вместе с врачом. При экстренных признаках — с. 3.

При каких признаках и что делать

Назначенные средства и порядок применения

Если стало хуже или первая мера не помогла

Врач / дата согласования _____

Где хранится план и средство экстренной помощи

ЦентрМаг

Мои обозначения

Короткие коды облегчат заполнение календаря.

Названия средств и их коды

Например: А — название назначенного средства.
Код заменяет название только в календаре.
Доза и время приёма записываются на развороте.

Код ____ Название _____

Код ____ Название _____

Код ____ Название _____

Код ____ Название _____

Код ____ Название _____

ЦентрМаг

Полезные контакты

Врач / клиника _____

Телефон _____

Близкий человек _____

Календарь симптомов

МЕСЯЦ 1 _____ Год _____

День	Нос	Глаза	Кожа	Дых.	Живот	Средства*	№ зап.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

ЦентрМаг

За день: 0 — нет; 1 — лёгкие; 2 — умеренные; 3 — выраженные.

* Код средства или «—», если не применяли. Пусто — нет записи.

Это личная шкала проявлений, а не оценка опасности (см. с. 3).

Календарь симптомов

МЕСЯЦ 2 _____ Год _____

День	Нос	Глаза	Кожа	Дых.	Живот	Средства*	№ зап.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

ЦентрМаг

За день: 0 — нет; 1 — лёгкие; 2 — умеренные; 3 — выраженные.

* Код средства или «—», если не применяли. Пусто — нет записи.

Это личная шкала проявлений, а не оценка опасности (см. с. 3).

Словарь наблюдений

Опишите именно то, что чувствуете, без попытки поставить диагноз.



Нос и глаза

Чихание, заложенность, выделения, зуд, слезотечение.



Кожа

Зуд, сыпь, волдыри, сухость, отёк; где расположены.



Дыхание

Кашель, свист, затруднение дыхания; когда начались.



Живот и другое

Боль, тошнота, рвота, изменение стула и иные ощущения.

В каждом эпизоде выберите силу наиболее заметного симптома и напишите его название. Оценки 0–3 нужны для сравнения собственных записей. Даже невысокая оценка не исключает опасную реакцию: см. памятку на с. 3.

ЦентрМаг

Что я чувствую

ЭПИЗОД 01 / ПРОЯВЛЕНИЯ Дата _____

Начало и длительность

Начало: дата _____ время _____

Окончание: дата _____ время _____

Длительность _____ Продолжается: да / нет

Что проявилось

☐ Нос ☐ Глаза ☐ Кожа

☐ Дыхание ☐ Живот ☐ Другое

Описание и место на теле

Главный симптом _____

Сила: 0 / 1 / 2 / 3 Фото: нет / есть, № _____

Сон / обычные дела: не мешало / мешало / прервало

ЦентрМаг

Что было вокруг

ЭПИЗОД 01 / КОНТАКТЫ И ТЕРАПИЯ

Место и возможный контакт

Где находились / что делали _____

С чем был контакт _____

Время контакта _____ До симптомов прошло _____

Пища, средство: название / состав / количество

Что применили и что изменилось

Время	Средство / доза / способ	Эффект / время оценки

Нежелательные эффекты _____

Другие меры / изменения обстановки _____

Контакт — предположение. Самостоятельные пробы не проводите.

ЦентрМаг

Что заметно за месяц

ИТОГ 1 Период с _____ по _____

Дней с записями

_____

Дней без симптомов

_____

Дней с симптомами

_____

Дней с терапией

_____

Влияние на сон и обычные дела

Ночей с пробуждением ____ Дней с отменёнными делами ____

Повторяющиеся обстоятельства и вопросы

Что менялось / какой эффект замечен / что обсудить

ЦентрМаг

Что заметно за месяц

ИТОГ 4 Период с _____ по _____

Дней с записями

_____

Дней без симптомов

_____

Дней с симптомами

_____

Дней с терапией

_____

Влияние на сон и обычные дела

Ночей с пробуждением ____ Дней с отменёнными делами ____

Повторяющиеся обстоятельства и вопросы

Что менялось / какой эффект замечен / что обсудить

ЦентрМаг

На приёме у врача

ВСТРЕЧА 1 Дата _____ Врач _____



Главные вопросы и номера эпизодов



Что обсудили и что подтвердил врач



Рекомендации и изменения назначений



Следующий шаг / повторная встреча

ЦентрМаг

На приёме у врача

ВСТРЕЧА 2 Дата _____ Врач _____

Главные вопросы и номера эпизодов

Что обсудили и что подтвердил врач

Рекомендации и изменения назначений

Следующий шаг / повторная встреча

ЦентрМаг

Кожные проявления

ЛИСТ 1 Дата _____ Эпизод № _____

Где и как выглядело

Участок тела / размер / ощущения / изменения



Место для схемы или небольшой фотографии

Фото: дата / время / имя файла _____

Повторное фото / изменения _____

Снимайте при похожем освещении; не откладывайте помощь.

ЦентрМаг

Кожные проявления

ЛИСТ 2 Дата _____ Эпизод № _____

Где и как выглядело

Участок тела / размер / ощущения / изменения



Место для схемы или небольшой фотографии

Фото: дата / время / имя файла _____

Повторное фото / изменения _____

Снимайте при похожем освещении; не откладывайте помощь.

ЦентрМаг

Обследования и записи

Укажите, где найти заключение и что уточнить у врача.

Запись 1: дата / название обследования

_____

Где хранится результат _____

Комментарий врача _____

Запись 2: дата / название обследования

_____

Где хранится результат _____

Комментарий врача _____

Запись 3: дата / название обследования

_____

Где хранится результат _____

Комментарий врача _____

ЦентрМаг

Место для заметок

Вопросы, уточнения и наблюдения, которые хочется сохранить.

ЦентрМаг

Замечать детали.

Видеть общую картину.



Что я чувствую

Проявления, время и изменения



Что было вокруг

Место и возможные контакты



Что изменилось

Назначения и ответ на терапию

Ваши записи — опора для беседы.

Дневник не устанавливает диагноз.

ЦентрМаг