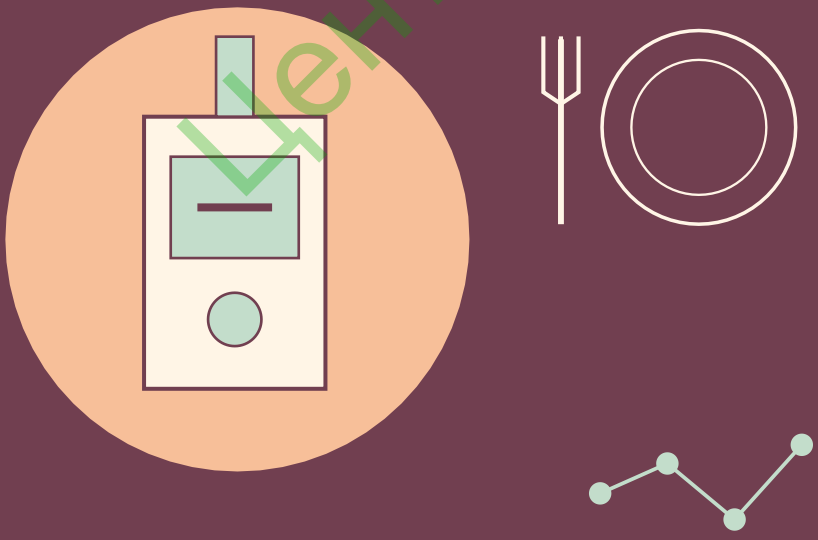
Купить Дневник контроля глюкозы. Глюкоза и мой день

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ ГЛЮКОЗЫ

Глюкоза и мой день

Измерения в контексте повседневной жизни

ЦентрМаг



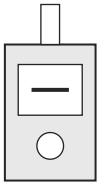
ЕДА • АКТИВНОСТЬ • ТЕРАПИЯ • ОЩУЩЕНИЯ

ЦентрМаг

Глюкоза и мой день

Наблюдения для обсуждения с лечащим специалистом.

Имя



Период

с _____ по _____

Врач / контакт / следующая встреча

Цифра — часть записи.
Время и обстоятельства помогают её понять.

ЦентрМаг

Как вести дневник

60 дневных листов, 10 обзоров и дополнительные записи.

01

Согласуйте режим контроля

Врач определяет время, частоту и целевые диапазоны. Шесть строк на день не задают число измерений.

02

Укажите метод и единицы

Г — глюкометр; С — сенсор. Записывайте единицы с экрана прибора. Не смешивайте ммоль/л и мг/дл.

03

Добавьте контекст

Натощак, до еды, через указанное время от начала еды, до или после активности, перед сном, при симптомах.

04

Сохраняйте факты

Запишите принятую терапию и самочувствие. Совпадение с едой или нагрузкой не доказывает причину.

Не меняйте терапию вне индивидуального плана врача. Дневник не предназначен для самостоятельной диагностики.

ЦентрМаг

Прибор и подготовка

Следуйте инструкции к своей модели и обучению специалиста.

Глюкометр

Перед измерением вымойте руки с мылом и высушите.
Проверьте готовность прибора, подходящие полоски,
их срок годности и условия хранения.

Сенсор

Отмечайте показание и при необходимости стрелку тренда.
Если симптомы не совпадают с показанием, проверьте
глюкозу глюкометром по инструкции и своему плану.
При тяжёлых симптомах не откладывайте помощь.

ЦентрМаг

Модель / единицы / особые указания

Мои целевые значения

Заполняется вместе с врачом; это не универсальные нормы.

Единицы: ммоль/л или мг/дл / режим контроля

Цели натощак / до еды / после еды / перед сном

Через сколько от начала еды измерять

Когда связаться с врачом / дата пересмотра

ЦентрМаг

Мой действующий план

Перенесите назначения; укажите дату их актуальности.

Препарат / инсулин / форма

Назначенная доза / единицы / время / условия

Где хранится полный план / кто назначил / дата

Что согласовано при пропуске или изменении режима

ЦентрМаг

План особых ситуаций

Попросите специалиста заполнить или проверить эти поля.

Низкая глюкоза: мой порог и действия

Высокая глюкоза: мой порог и действия

При болезни: контроль / кетоны / связь с врачом

Экстренный контакт / помощь близких / глюкагон

ЦентрМаг

ВАЖНАЯ ПАМЯТКА

Если глюкоза низкая

Для взрослых; индивидуальные рекомендации могут отличаться.

Если вы в сознании и можете безопасно глотать

При глюкозе ниже 3,9 ммоль/л (70 мг/дл) действуйте по своему плану. Обычный подход: 15–20 г быстрых углеводов, повторная проверка через 15 минут; если уровень остаётся низким — повторить.

Например, таблетки глюкозы в количестве, соответствующем 15–20 г по маркировке.

Если человек не может глотать, без сознания, с судорогами

Вызывайте экстренную помощь. Не давайте еду или питьё через рот. Обученный близкий может применить назначенный глюкагон по инструкции.

После эпизода запишите время, результат, действия и повторное измерение. Обсудите повторяющиеся эпизоды с врачом. Для детей нужен отдельный согласованный план.

ЦентрМаг

ВАЖНАЯ ПАМЯТКА

Высокие значения

Не подбирайте дополнительную дозу по дневнику.

Действуйте по индивидуальному плану

Уточните заранее, когда повторять измерение, проверять кетоны и связываться с врачом. Отмечайте болезнь, температуру, пропуски терапии и другие обстоятельства.

Срочная помощь при тревожных симптомах

Повторная рвота с невозможностью пить, затруднённое дыхание, спутанность сознания, фруктовый запах изо рта могут быть признаками опасного состояния. Немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Не ждите заполнения дневника или определённой цифры. Кетоны и дозировки оценивайте по плану специалиста. При ухудшении не используйте физическую нагрузку как самостоятельный способ снизить глюкозу.

ЦентрМаг

Глюкоза сегодня

Дата _____ Единицы: ммоль/л / мг/дл

Время	Глюкоза	Г/С	Контекст[1]	Еда / активн.[2]

[1] До еды / через … от начала / до или после нагрузки / другое.

[2] Время, состав еды; углеводы, если считаете; вид и время активности.

ЦентрМаг

ТЕРАПИЯ · ФАКТИЧЕСКИЙ ПРИЁМ

Название / доза с единицами / время: _____

Самочувствие / действия / повторная проверка:

Глюкоза сегодня

Дата _____ Единицы: ммоль/л / мг/дл

Время	Глюкоза	Г/С	Контекст[1]	Еда / активн.[2]

[1] До еды / через … от начала / до или после нагрузки / другое.

[2] Время, состав еды; углеводы, если считаете; вид и время активности.

ЦентрМаг

ТЕРАПИЯ · ФАКТИЧЕСКИЙ ПРИЁМ

Название / доза с единицами / время: _____

Самочувствие / действия / повторная проверка:

Наблюдения для врача

Период _____ — _____

Повторяющиеся ситуации: время / еда / активность

Низкие или высокие значения / симптомы / действия

Терапия: пропуски / изменения по назначению

Вопросы и что стоит уточнить

ЦентрМаг

Глюкоза сегодня

Дата _____ Единицы: ммоль/л / мг/дл

Время	Глюкоза	Г/С	Контекст[1]	Еда / активн.[2]

[1] До еды / через … от начала / до или после нагрузки / другое.

[2] Время, состав еды; углеводы, если считаете; вид и время активности.

ЦентрМаг

ТЕРАПИЯ · ФАКТИЧЕСКИЙ ПРИЁМ

Название / доза с единицами / время: _____

Самочувствие / действия / повторная проверка:

Встреча с врачом · 1

Дата _____ Врач _____

Основные вопросы и наблюдения

Оценка результатов / отчёт сенсора, если есть

Согласованные изменения / с какой даты

Следующий контакт / план контроля

ЦентрМаг

Встреча с врачом · 2

Дата _____ Врач _____

Основные вопросы и наблюдения

Оценка результатов / отчёт сенсора, если есть

Согласованные изменения / с какой даты

Следующий контакт / план контроля

ЦентрМаг

Отдельный эпизод · 1

Дата _____ Единицы: ммоль/л / мг/дл

Начало: время / результат / метод / симптомы

Еда / активность / терапия до события

Действия по плану / время / повторный результат

К кому обращались / рекомендации / исход

ЦентрМаг

Отдельный эпизод · 2

Дата _____ Единицы: ммоль/л / мг/дл

Начало: время / результат / метод / симптомы

Еда / активность / терапия до события

Действия по плану / время / повторный результат

К кому обращались / рекомендации / исход

ЦентрМаг

Мои заметки · 1

Дополнительные назначения, наблюдения и вопросы.

ЦентрМаг

Мои заметки · 2

Дополнительные назначения, наблюдения и вопросы.

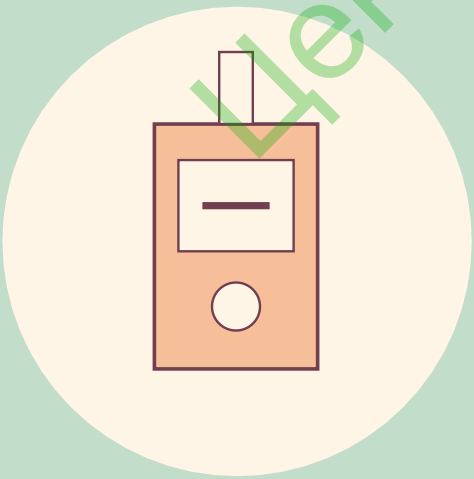
ЦентрМаг

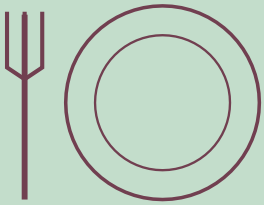
ЦентрМаг

Время.
Цифры.
Обстоятельства.

Сохранить детали дня,
чтобы обсудить их с врачом.

ЦентрМаг







ГЛЮКОЗА И МОЙ ДЕНЬ