

Дневник самоконтроля

Все показатели, полученные при самоконтроле, а также информацию, касающуюся вашего рациона питания, физической активности и получаемой терапии, необходимо заносить в Дневник и показывать врачу при каждом посещении. Существуют программы, позволяющие считывать показания с вашего глюкометра в компьютер, добавлять туда другую информацию, и таким образом вести электронный дневник.

Существуют различные варианты дневников самоконтроля, например такой: ::

| Дата | Инсулин/таблетки | | | Хлебные единицы | | |
|------|------------------|------|-------|-----------------|------|------|
| | утро | день | вечер | завтрак | обед | ужин |
| | | | | | | |
| пн | | | | | | |
| вт | | | | | | |
| ср | | | | | | |
| чт | | | | | | |
| пт | | | | | | |
| сб | | | | | | |
| вс | | | | | | |
| пн | | | | | | |
| вт | | | | | | |
| ср | | | | | | |
| чт | | | | | | |
| пт | | | | | | |
| сб | | | | | | |
| вс | | | | | | |

| Сахар крови | | | | | | | Примечания |
|-------------|-------|------|-------|------|-------|---------|------------|
| завтрак | | обед | | ужин | | на ночь | |
| до | после | до | после | до | после | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

для людей, получающих лечение инсулином

для людей, получающих лечение таблетками

Или такой:

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|----------------------------|--|-----------------------|
| Ф.И.О. пациента <i>Павлов И.И.</i> | Название инсулина <i>Лангустин</i> | Суточная доза инсулина <i>55 ед</i> | Количество инъекций (в сутки) <i>3</i> | Таблетированные препараты <i>Метформин</i> | Дозировка <i>500 мг</i> | Количество приемов (в день) <i>2 раза</i> | Ф.И.О. лечащего врача |
| Номер телефона пациента | | | | Номер телефона лечащего врача | | | |

| Терапия | День 1 Дата: 27 апреля 2015 год | | | День 2 Дата: 28 апреля 2015 год | | | День 3 Дата: 29 апреля 2015 год | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------|---------------------------------|---------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| | Инсулин (до завтрака) | Ужин (после ужина) | План А (обед) | Ужин (после ужина) | План А (обед) | Ужин (после ужина) | Инсулин (до завтрака) | Ужин (после ужина) | План А (обед) | Ужин (после ужина) | План А (обед) |
| Хлебные единицы | | | | | | | | | | | |
| Активность | 0,744 | 1,245 | 0,945 | 1,746 | 1,245 | 0,945 | 1,746 | 1,245 | 0,945 | 1,746 | 1,245 |
| Уровень сахара крови | 3,7 | 11,8 | 12,0 | 7,3 | 5,4 | 7,8 | 7,4 | 8,9 | 12,3 | 8,7 | 11,7 |
| Уровень сахара крови (ммоль/л) | > 10,0 | | | | | | | | | | |
| | 7,5-10,0 | | | | | | | | | | |
| | 5,0-7,5 | | | | | | | | | | |
| | 3,0-5,0 | | | | | | | | | | |
| | 1,5-3,0 | | | | | | | | | | |
| | < 1,5 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------------|-------------------|-------------------|-----------------|--|
| *АКТИВНОСТЬ* | Основные факторы, влияющие на уровень сахара: <i>слишком сладость по утрам, когда низкий сахар</i> | | | | | | |
| <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">Какая утренняя физическая/интенсивная активность</td> <td style="width: 20%;">1 Очень низкой</td> <td style="width: 20%;">2 Средней</td> <td style="width: 20%;">3 Умеренной</td> <td style="width: 20%;">4 Средней-высокой</td> <td style="width: 20%;">5 Очень высокой</td> </tr> </table> | Какая утренняя физическая/интенсивная активность | 1 Очень низкой | 2 Средней | 3 Умеренной | 4 Средней-высокой | 5 Очень высокой | |
| Какая утренняя физическая/интенсивная активность | 1 Очень низкой | 2 Средней | 3 Умеренной | 4 Средней-высокой | 5 Очень высокой | | |