

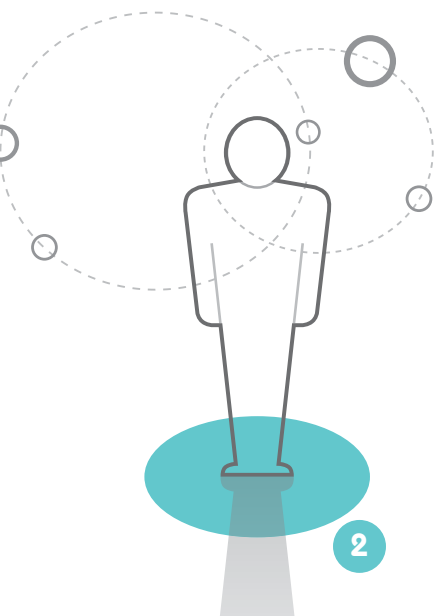
# Щоденник самоконтролю



Жити повноцінним  
життям

# Зміст

<b>Щоденник самоконтролю</b>	<b>4</b>
Керуйте своїм діабетом	4
Вимірювання рівня глюкози крові	4
Додаткове вимірювання рівня глюкози крові – HbA <sub>1c</sub>	5
Слід пам'ятати	5
<b>Ваша персональна інформація</b>	<b>6</b>
Приклад таблиці	8
Моніторинг інформації	10
Дані медичних оглядів	60



# Щоденник самоконтролю



Інформація в цій брошурі  
не замінює рекомендацій  
Вашого лікуючого лікаря

# Щоденник САМОКОНТРОЛЮ

## Керуйте своїм діабетом

Щоденник допоможе Вам щоденно слідкувати за рівнем глюкози крові, підбирати правильні дози інсуліну, записувати призначення Вашого лікаря та іншу важливу інформацію.

## Вимірювання рівня глюкози крові

Ваш лікар навчить Вас, як вимірювати рівень глюкози крові. Показання в межах 4-7 ммоль/л (мілімоль глюкози на літр крові) перед вживанням їжі свідчать про дуже хороший контроль. Якщо регулярно повторюються занадто високі (понад 10 ммоль/л) або низькі (менше 4 ммоль/л) результати, Ваш лікар допоможе Вам відкорегувати дозу таблеток або інсуліну.



## Додаткове вимірювання рівня глюкози крові – HbA<sub>1c</sub> (глікований гемоглобін)

Цей тест показує, наскільки добре Ви контролювали глікемію протягом останніх 2-3 місяців.

Ваш лікар буде регулярно рекомендувати Вам виконувати цей тест при оглядах.

Погано контрольований діабет може з часом привести до проблем із зором, з ногами, нирками та серцем. У той же час медичні дослідження показують, що хороший контроль глікемії допомагає зменшити ризик розвитку ускладнень.

## Слід пам'ятати

- o Вимірюйте Ваш рівень глюкози крові принаймні \_\_\_\_\_ разів на день.
- o Кожного разу виконуйте вимірювання в різний час, наприклад, перед вживанням їжі або перед сном.
- o Завжди мийте руки перед тестуванням, щоб бути впевненим у точності результату.
- o Якщо Ви погано себе почуваєте, виконуйте тест частіше, ніж зазвичай.

Ваша  
персональна  
інформація

Ваші контактні дані

Ім'я:

Адреса проживання:

Телефон домашній:

Телефон мобільний:

Контактна особа при терміновій необхідності

Ім'я:

Родинні зв'язки:

Адреса проживання:

Телефон домашній:

Телефон мобільний:

Лікар-ендокринолог

Ім'я:

Контактний телефон:

Медична сестра

Ім'я:

Контактний телефон:

Дільничний лікар

Ім'я:

Контактний телефон:

## Інформація про лікування

Назва інсуліну (сніданок):

Назва інсуліну (обід):

Назва інсуліну (вечеря):

Назва інсуліну (перед сном):

Цукрознижуючі таблетки:

Доза:

Цукрознижуючі таблетки:

Доза:

Інші ліки:

Доза:

Інші ліки:

Доза:

Інші ліки:

Доза:

Інші ліки:

Доза:

## Мета терапії

Рівень глюкози крові: перед вживанням їжі

Рівень глюкози крові: через 2 години після вживання їжі

Рівень HbA<sub>1c</sub>:

Артеріальний тиск:

Маса тіла:

Холестерин/ліпіди:

Інше:

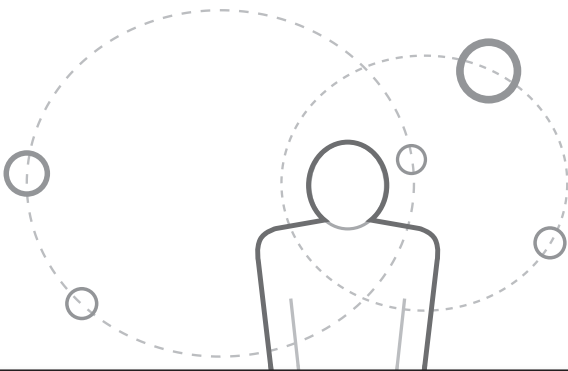
## Приклад таблиці

Обговоріть з Вашим лікарем найкращий час протягом дня для аналізу глюкози крові. Вимірювання та запис показників допоможе Вам слідкувати за діабетом і розуміти, коли потрібна корекція терапії.

В колонку для коментарів можна вносити такі події, як погане самопочуття, гіпоглікемія, пропущений прийом їжі, вечірка/банкет або фізичні вправи.

Дата	Рівень глюкози крові (ммоль/л)							
	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі
01.09.12		8		7		6		
02.09.12	6		6		4		7	
03.09.12	5			6				2





Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	
10	12	14	46	
10	12	14	46	
10	12	14	46	Нічна гіпоглікемія

# Моніторинг інформації

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	





Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Ваша  
персональна  
інформація

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі





















Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі



Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

Дата	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі



Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі



Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Ваша  
персональна  
інформація

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі



Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі



Доза інсуліну (Од)

Коментарі

Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Ваша  
персональна  
інформація

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі







Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

Ваша  
персональна  
інформація

Дата

Рівень глюкози крові (ммоль/л)

	Перед сніданком	Через 2 години після сніданку	Перед обідом	Через 2 години після обіду	Перед вечерею	Через 2 години після вечері	Перед сном	Вночі

Доза інсуліну (Од)				Коментарі
Сніданок	Обід	Вечеря	Перед сном	

## Дані медичних оглядів

Дата			
HbA <sub>1c</sub>			
Артеріальний тиск (мм. рт. ст)			
Холестерин/ ліпіди			
Маса тіла (кг)			
Окружність талії (см)			
Зміни в терапії			
Дата наступного огляду			
Дата			
HbA <sub>1c</sub>			
Артеріальний тиск (мм. рт. ст)			
Холестерин/ ліпіди			
Маса тіла (кг)			
Окружність талії (см)			
Зміни в терапії			
Дата наступного огляду			



## Данные медицинских осмотров

Дата			
HbA <sub>1c</sub>			
Артеріальний тиск (мм. рт. ст)			
Холестерин/ ліпіди			
Маса тіла (кг)			
Окружність талії (см)			
Зміни в терапії			
Дата наступного огляду			
Дата			
HbA <sub>1c</sub>			
Артеріальний тиск (мм. рт. ст)			
Холестерин/ ліпіди			
Маса тіла (кг)			
Окружність талії (см)			
Зміни в терапії			
Дата наступного огляду			

Ваша  
персональна  
інформація




ТОВ «Санофі-Авентіс Україна»  
Україна, 01033, Київ, вул. Жилинська 48-50а, тел. 0 (44) 354-20-00