



САХАР-КОНТРОЛЬ

.....
диабетический дневник



Издательство АСТ
Москва

УДК 616-01
ББК 53.05
С22

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com.

С22 **САХАР-КОНТРОЛЬ.** Диабетический дневник. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 128 с. — (Полный чек-ап).

ISBN 978-5-17-168365-8

Диабетический дневник поможет контролировать сахар в крови просто и эффективно. Продуманная структура, данные о контрольных приемах и обследованиях, а также таблицы учета хлебных единиц и гликемического индекса сделают заполнение максимально удобным. А страница с данными о пациенте и назначенном лечении даст возможность оказания помощи в критической ситуации.

УДК 616-01
ББК 53.05

ISBN 978-5-17-168365-8



ЭТОТ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ
ПРИНАДЛЕЖИТ

.....

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СВЯЗИ

.....



ТИП ДИАБЕТА

.....

ПОЛУЧАЕМОЕ ЛЕЧЕНИЕ

.....

ДОЗИРОВКА

.....



Энергетическая ценность суточного рациона не должна превышать фактические энергозатраты, которые в среднем у взрослого человека составляют 25–50 ккал на 1 кг массы тела (в зависимости от образа жизни). При избыточной массе тела энергетическая ценность должна быть снижена. Рекомендуемое соотношение белков, жиров и углеводов: 15–20%, 25–30% и 50–55% соответственно.

Важно придерживаться режима питания и сна, особенно при лечении инсулином. Назначенное лечение необходимо принимать регулярно, в строго определенное время и в полном объеме.

Признаки гипогликемических состояний:

- ◆ слабость;
- ◆ раздражительность;
- ◆ сонливость;
- ◆ дрожание рук;
- ◆ потливость,
- ◆ онемение губ;
- ◆ языка;
- ◆ чувство голода;
- ◆ головокружение;
- ◆ внезапное и быстропроходящее нарушение зрения: снижение остроты зрения, сужение полей зрения;
- ◆ помрачение сознания, вплоть до бессознательного состояния (гипогликемическая кома).

Их могут спровоцировать острое инфекционное заболевание, несвоевременное и недостаточное введение инсулина, умственное и физическое переутомление, грубые нарушения режима и др.

Если вы собираетесь в отпуск, командировку и т.п., перед отъездом обязательно обратитесь к своему врачу,

имейте при себе карточку больного сахарным диабетом или медицинскую справку, возьмите в поездку все необходимые медикаменты с запасом, а также дополнительное питание на тот случай, если не сумеете вовремя поесть, и обязательно несколько кусочков сахара на случай гипогликемии.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОМ ЛЕЧЕНИИ:

- ◆ заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ◆ поражения сосудов в конечностях;
- ◆ резкое падение зрения;
- ◆ развитие пародонтита;
- ◆ снижение чувствительности конечностей;
- ◆ шелушение кожи;
- ◆ появление судорог или других болей;
- ◆ нарушение нормальной работы почек;
- ◆ нарушение нормальной работы печени;
- ◆ появление инфекций — гнойных высыпаний на коже, грибка на ногтях;
- ◆ импотенция у мужчин, нарушение менструального цикла и бесплодие у женщин;
- ◆ диабетическая стопа — появление язв и гнойных процессов (при этом происходит также поражение сосудов, нервных окончаний, кожи и мягких тканей);
- ◆ развитие гангрены любой конечности, что ведет к ее ампутации;
- ◆ диабетическая, гипогликемическая или гиперсомнолярная кома.



Дата



	Уровень сахара в крови	Препарат	Продукты	Кол-во хлебных единиц
Завтрак	До			
	После			
Обед	До			
	После			
Ужин	До			
	После			
Перед сном				

Комментарии и заметки

.....

.....

Дата



	Уровень сахара в крови	Препарат	Продукты	Кол-во хлебных единиц
Завтрак	До			
	После			
Обед	До			
	После			
Ужин	До			
	После			
Перед сном				

Комментарии и заметки

.....

.....

Дата



	Уровень сахара в крови	Препарат	Продукты	Кол-во хлебных единиц
Завтрак	До			
	После			
Обед	До			
	После			
Ужин	До			
	После			
Перед сном				

Комментарии и заметки

.....

.....

Дата



	Уровень сахара в крови	Препарат	Продукты	Кол-во хлебных единиц
Завтрак	До			
	После			
Обед	До			
	После			
Ужин	До			
	После			
Перед сном				

Комментарии и заметки

.....

.....

Дата



	Уровень сахара в крови	Препарат	Продукты	Кол-во хлебных единиц
Завтрак	До			
	После			
Обед	До			
	После			
Ужин	До			
	После			
Перед сном				

Комментарии и заметки

.....

.....