



Проект
Здоровая Жизнь

Снижение бремени неинфекционных заболеваний

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа

BIBLIOTECA
SĂNĂTĂȚII



«Сахарный диабет
– это не болезнь, а
образ жизни.»

М. Бергер



Министерство
Здравоохранения, Труда и
Социальной Защиты



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Настоящий дневник был разработан в рамках проекта «Здоровая жизнь: Снижение бремени неинфекционных заболеваний», финансируемого Швейцарским Бюро по сотрудничеству и внедряемого Швейцарским институтом тропической медицины и общественного здоровья.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ДЛЯ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА

*«Сахарный диабет
– это не болезнь, а
образ жизни.»*
М. Бергер

Настоящий Дневник был разработан в рамках проекта «Здоровая жизнь: Снижение бремени неинфекционных заболеваний», финансируемого Швейцарским Бюро по сотрудничеству и внедряемого Швейцарским институтом тропической медицины и общественного здоровья.

Дневник самоконтроля для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа входит в Серию «БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ» в офисе семейного врача.

АВТОРЫ:

Зинаида АЛЕКСА,

Кандидат медицинских наук, ассистент Кафедры эндокринологии,
ГУМФ им. Николае Тестемицану,
Заведующая отделением Эндокринологии ПМСУ РКБ им. Тимофея Мошняги,
Координатор Национальной программы по профилактике и
борьбе с сахарным диабетом на 2017-2021 годы,
Председатель Общества врачей-эндокринологов Республики Молдова

Думитру ХАРЯ,

Кандидат медицинских наук, ассистент Кафедры эндокринологии,
ГУМФ им. Николае Тестемицану

Наталья ЗАРБАИЛОВА,

Кандидат медицинских наук, доцент Кафедры семейной медицины,
ГУМФ им. Николае Тестемицану,
Эксперт в области общественного здоровья, Проект «Здоровая жизнь»

Наталья ДИНУ,

Эксперт в области коммуникации

Дневник самоконтроля для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа представляет собой практический инструмент для мониторинга и контроля состояния здоровья людей с сахарным диабетом 2 типа в домашних условиях. Дневник содержит обширную информацию о сахарном диабете 2 типа и подробные материалы, предназначенные для оказания поддержки лицам, страдающим сахарным диабетом для самостоятельного управления своим заболеванием. Дневник заполняется лицами, страдающими сахарным диабетом 2 типа, или их родственниками под руководством медицинских работников, вовлеченных в уход за пациентами.

Настоящий дневник был одобрен на основании:

ПРИКАЗА МЗТСЗ №306 от 24 марта 2020 г. «Об утверждении Учебного пособия для взрослых, больных сахарным диабетом 2 типа».

ОПИСАНИЕ СІР (КАТАЛОГІЗАЦІЯ В ІЗДАННІ) НАЦІОНАЛЬНОЇ КНИЖНОЇ ПАЛАТЫ

Дневник самоконтроля для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа / Зинаида Алекса, Думитру Харя, Наталья Зарбаилова [и др.]; Министерство Здравоохранения, Труда и Социальной Защиты Республики Молдова, ПУ Государственный университет медицины и фармации им. Николае Тестемицану, Проект «Здоровая жизнь: Снижение бремени неинфекционных заболеваний». – Кишинэу: Б. и., 2020 (Tipogr. "Imprint Plus"). – 72p. : fig., tab. – (Серия «Библиотека здоровья», ISBN 978-9975-3386-9-1).

Aut. sunt indicați pe vs. f. de tit. – Изд. при фин. поддержке Швейцарского Бюро по сотрудничеству и внедряемого Швейцарским институтом тропической медицины и общественного здоровья. – 5000 ex. ISBN 978-9975-3433-0-5.

616.379-008.64-084

Д 541

СОДЕРЖАНИЕ

Данные о пациенте, страдающем сахарным диабетом 2 типа.....	5
Для чего нужен самоконтроль?	6
Что делать, если у вас сахарный диабет 2 типа?.....	6
Зачем лечить сахарный диабет, если у вас ничего не болит?	8
Что вы желаете получить от лечения?	8
Что нужно делать, чтобы победить сахарный диабет 2 типа?.....	10
Принципы правильного питания	11
Какие продукты влияют на уровень глюкозы в крови?.....	13
Примеры продуктов и подсчет количества углеводов и калорий.....	14
Физические упражнения и сахарный диабет 2 типа	16
Медикаментозное лечение	17
Препараты инсулина	18
Самоконтроль гликемических показателей.....	19
Осложнения сахарного диабета 2 типа	23
Как предотвратить хронические осложнения сахарного диабета 2 типа?	23
Гипогликемия.....	24
Гипергликемия.....	25
Примеры заполнения Дневника самоконтроля	26
Дневник самоконтроля.....	28
Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять	60

ДАННЫЕ О ПАЦИЕНТЕ, СТРАДАЮЩЕМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА		
Фамилия, имя		
Дата рождения		
Адрес проживания		
Телефон		
МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ		
У меня диагностирован/а:	Я принимаю лечение	Да/нет
Сахарный диабет 2 типа		
	Инсулин (!!! РИСК гипогликемии)	
Артериальная гипертензия		
Ишемическая болезнь сердца		
КОНТАКТНОЕ ЛИЦО ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ		
	Фамилия, имя	Телефон
Лечащий врач		
Доверенное лицо (супруг/супруга, дочь/сын, кто-либо другой)		

Для чего нужен самоконтроль?

Несмотря на то, что в настоящее время сахарный диабет 2 типа неизлечим, его, тем не менее, можно **держат** **под контролем**, чтобы предотвратить и отсрочить развитие возможных осложнений сахарного диабета 2 типа. Контроль сахарного диабета требует больших усилий, как со стороны медицинских работников, так и со стороны самого лица, страдающего данным заболеванием, однако **основная доля ответственности** лежит на человеке, которому поставили диагноз «сахарный диабет 2 типа».

После того, как вы возьмёте на себя эту ответственность, очень важно, чтобы вы знали: **что нужно делать, как и зачем предпринимать те или иные действия**, о которых мы поговорим ниже, в данном Дневнике.

Самоконтроль уровня глюкозы в крови является неотъемлемой частью стратегии лечения, как для лиц, страдающих сахарным диабетом, находящихся на инсулинотерапии, так и для людей, получающих другие сахароснижающие препараты. Людям, получающим инсулин в домашних условиях, настоятельно рекомендовано измерять уровень глюкозы (сахара) в крови перед каждой инъекцией. Измерить уровень глюкозы можно с помощью специального прибора – глюкометра, менее чем за минуту. Данный процесс носит название «самоконтроль гликемии».

Поэтому, если вы хотите добиться хорошего контроля сахарного диабета, необходим:

- **постоянный самоконтроль и мониторинг** уровня глюкозы в крови. Ваши показатели уровня глюкозы покажут, **насколько ответственно вы относитесь к лечению диабета**;
- **контроль артериального давления**;
- **поддержание здорового веса или снижение веса в случае избыточного веса**;
- **поддержание уровня холестерина низкой плотности («плохого» холестерина) в пределах нормы**.

Обладая всеми необходимыми знаниями о сахарном диабете 2 типа и о важности его контроля, **вы сможете прожить полноценную, активную и счастливую жизнь рядом с вашими близкими.**

Что делать, если у вас сахарный диабет 2 типа?

Сахарный диабет означает повышенный уровень глюкозы (сахара) в крови.

Для людей с сахарным диабетом 2 типа очень важно **строго соблюдать** лечение, назначенное врачом, которое необходимо начать сразу **после постановки диагноза**, даже если его/ее «совершенно ничего не беспокоит». Однако, **недостаточно просто соблюдать** назначенное лечение. Очень важно сосредоточиться на **целях, которые предотвращают развитие осложнений** сахарного диабета 2 типа.

Каждый человек с «сахарным диабетом», **нуждается в консультации нескольких специалистов.**

Семейный врач осуществляет контроль эффективности лечения людей, страдающих сахарным диабетом 2 типа, принимающих пероральные сахароснижающие препараты, а **эндокринолог** наблюдает людей с сахарным диабетом, находящихся на инсулинотерапии.

Направление к специалистам выдаётся семейным врачом.

Каждый человек с диагнозом «сахарный диабет» **должен в обязательном порядке проходить консультации у всех специалистов, упомянутых в Ежегодном графике консультаций (см. ниже)**, для своевременного выявления хронических осложнений.

Ежегодный график консультаций специалистов для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа

Консультация специалиста	Для людей с ВПЕРВЫЕ выявленным сахарным диабетом	Для людей с сахарным диабетом, у которых НЕТ хронических осложнений	Для людей с сахарным диабетом, у которых ЕСТЬ хронические осложнения
Эндокринолог	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	Минимум 1 раз в 3 месяца
Невропатолог	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Офтальмолог	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Кардиолог	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Ангиохирург (сосудистый хирург)	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
Нефролог	консультирует по необходимости, в случае снижения функции почек		
Ортопед	консультирует по необходимости, в случае изменений на ногах, для ортопедической коррекции (например, для пошива ортопедической обуви и т.д.).		

Зачем лечить сахарный диабет, если у вас ничего не болит?

Сахарный диабет 2 типа, как правило, **никак не проявляет себя**, он не сопровождается никакими признаками, которые можно увидеть или почувствовать. Из-за этого, многие люди не понимают, зачем им необходимо лечение, тем самым **игнорируя рекомендации врача**.

Однако через несколько лет, высокий уровень глюкозы в крови приводит к **появлению хронических осложнений**, которые могут повлечь за собой потерю зрения, ампутацию нижних конечностей или снижение функции почек.

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА ОПАСЕН СВОИМИ
ОСЛОЖНЕНИЯМИ, КОТОРЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО
СКАЗЫВАЮТСЯ НА КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ!**

**Люди с сахарным диабетом
нуждаются в лечении,
чтобы избежать осложнений!**

Очень важно, чтобы люди с сахарным диабетом: **строго соблюдали** лечение, назначенное врачом, которое необходимо начать сразу после **постановки диагноза**, даже если его/её «совершенно ничего не беспокоит». Однако, недостаточно просто соблюдать назначенное лечение – намного важнее достичь целей, установленных вместе с вашим врачом, которые помогут вам предотвратить осложнения.

Если человек с сахарным диабетом **ОТВЕТСТВЕННО** подходит к своему заболеванию, знает все его особенности и **соблюдает рекомендации врачей** в повседневной жизни, **то осложнений диабета можно избежать!**

Что вы желаете получить от лечения?

Чтобы предотвратить осложнения, следуйте рекомендациям всех врачей, у которых вы состоите на учете.

Согласуйте со своим врачом (семейным врачом или эндокринологом), какие цели вы стремитесь достичь в процессе лечения.

Лечение должно помочь вам получить оптимальный уровень:

- **HbA1C** (гликированного гемоглобина),
- **Глюкозы крови до и через 2 часа после основных приемов пищи** (завтрак, обед и ужин);
- **Артериального давления;**
- **Холестерина низкой плотности («ПЛОХОГО» холестерина);**
- **Массы тела.**

Лечение сахарного диабета заключается не только в приёме таблеток или инсулина – оно требует **огромных усилий**, чтобы изменить свой образ жизни: начать правильно питаться, заняться спортом и т.д.

Выберите вместе со своим врачом цели вашего лечения:

Установите оптимальный уровень глюкозы в крови и HbA1c			
Состояние здоровья	< 45 лет	45-64 года	> 65 лет
<p>У вас нет</p> <p>серьёзных хронических осложнений, сердечно-сосудистых заболеваний, риска развития гипогликемии</p>	<p>HbA1c ≤ 6,5%</p> <p>БГ* ≤ 6,5 ммоль/л</p> <p>ППГ** ≤ 8,0 ммоль/л</p>	<p>HbA1c ≤ 7,0%</p> <p>БГ ≤ 7,0 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 9,0 ммоль/л</p>	<p>HbA1c ≤ 7,5%</p> <p>БГ ≤ 7,5 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 10,0 ммоль/л</p>
<p>У вас диагностированы:</p> <p>серьёзные хронические осложнения, сердечно-сосудистые заболевания, риск развития гипогликемии</p>	<p>HbA1c ≤ 7,0%</p> <p>БГ ≤ 7,0 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 9,0 ммоль/л</p>	<p>HbA1c ≤ 7,5%</p> <p>БГ ≤ 7,5 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 10,0 ммоль/л</p>	<p>HbA1c ≤ 8,0%</p> <p>БГ ≤ 8,0 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 11,0 ммоль/л</p>
<p>БГ* = базальная гликемия: уровень глюкозы в крови натощак, перед основными приемами пищи (перед завтраком, обедом и ужином)</p> <p>ППГ** = постпрандиальная гликемия: уровень глюкозы в крови через 2 часа после приема пищи (после завтрака, обеда и ужина)</p>			

Установите оптимальное значение АД (артериального давления)	
Возраст до 65 лет	120-130/70-80 мм рт.ст.
Возраст старше 65 лет	130-140/70-80 мм рт.ст.

Установите оптимальное значение холестерина низкой плотности («ПЛОХОГО» холестерина)	
У вас диагностирован сахарный диабет и сердечные заболевания или нарушение функции почек или ретинопатия (заболевания сетчатки глаза)	<1,4 ммоль/л
У вас диагностирован сахарный диабет более 10 лет назад, и вы подвержены факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний	<1,8 ммоль/л
У вас диагностирован сахарный диабет менее 10 лет назад, вам меньше 50 лет и вы не подвержены факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний	<2,6 ммоль/л

Установите массу тела, которую вам нужно достичь, для состояния здоровья

Что нужно делать, чтобы победить сахарный диабет 2 типа?

Когда врач диагностирует сахарный диабет, важно понимать, что диабет – это не болезнь, а другой образ жизни!

Соблюдение нового и здорового образа жизни может:

- **замедлить прогрессирование** сахарного диабета;
- **предотвратить возникновение** острых и хронических осложнений;
- **уменьшить количество назначенных лекарств** для лечения сахарного диабета и других хронических заболеваний.

Изменения, которые необходимо внести в свою жизнь, чтобы предотвратить появление и контролировать осложнения:

1. **Питайтесь правильно!**
2. **Будьте физически активными людьми (регулярная физическая активность благоприятна)!**
3. **Поддерживайте вес в норме и худейте, если это необходимо!**
4. **Откажитесь от курения и алкоголя!**
5. **Сохраняйте баланс между работой и отдыхом!**
6. **Избегайте стрессов!**
7. **Строго соблюдайте лечение и регулярно посещайте врача!**

Принципы правильного питания

Правильное питание играет **очень важную роль** в программе лечения сахарного диабета.

Прием современных сахароснижающих препаратов не будет иметь терапевтического **эффекта**, если вы **не будете придерживаться принципов правильного питания.**

Планирование приёмов пищи	<ul style="list-style-type: none">▪ Частые приёмы пищи: 3 основных приёма пищи + 2 перекуса;▪ Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3 часа;▪ Основные приёмы пищи должны быть в одно и то же время каждый день;▪ Умеренные порции;▪ Приёмы пищи должны соотноситься с приемом лекарственных препаратов и физической активностью.
Здоровая тарелка	<ul style="list-style-type: none">▪ Завтрак (06.00 - 08.00): цельнозерновые крупы – 50%, молочные продукты или белки с низким содержанием жиров – 50%;▪ Обед (12.30-14.30): овощи – 50%, цельнозерновые крупы или зерновые продукты – 25%, белки – 25%;▪ Ужин (18.30-21.00): овощи – 75%, белки – 25%.
Потребление калорий	<p>Режим питания должен быть сбалансированным:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Углеводы – 50-55% от всей потребляемой пищи; простые углеводы – менее 10%, пищевые волокна – 30 г/день;▪ Жиры (липиды) – 30-35%, насыщенные жиры – до 10%, трансжиры – менее 1%, потребление холестерина должно быть ограничено до 300 мг/день;▪ Белки – 12-15% (максимум 20%)

<p>Суточная норма калорий</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Количество калорий (ккал) в ежедневном меню должно быть подсчитано!
<p>Соотношение между продуктами питания</p>	<p>Сбалансированное потребление 5 групп продуктов питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Злаки и зерновые: 6-11 порций; ▪ Фрукты: 2-4 порции и овощи: 3-5 порций; ▪ Молоко и молочные продукты: 2-3 порции; ▪ Продукты, богатые белком: 2-3 порции (50% растительного происхождения и 50% животного происхождения); ▪ Жиросодержащие продукты: в умеренном количестве / сахаросодержащие продукты: несколько раз в месяц; ▪ Потребление соли: не должно превышать 5 г/день; ▪ Потребление жидкости*: 2-3 л/день жидкости (вода, чай, настойки, кофе). <p>* Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом (кардиологом, нефрологом, гепатологом) относительно количества потребляемой жидкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Потребление алкоголя: рекомендуется полностью исключить.

Если у вас нормальный вес, используйте **модель «здоровой тарелки»** для основных приемов пищи, чтобы определить, **что и сколько** должно у вас лежать на тарелке.

МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ

Рекомендуемый размер – 25 см



Пример основных приемов пищи

Завтрак (6.00-8.00)	Обед (12.30-14.30)	Ужин (18.30-21.00)
Цельнозерновые продукты цельнозерновые овсяные, ржаные или кукурузные хлопья, хлеб из цельнозерновой муки	Белки с высокой пищевой ценностью рыба, индюшатина или курятина, говядина	Овощи зелёный салат, руккола, помидоры, перец, огурцы
Белки с низким содержанием жиров ветчина из курицы или индейки, яичный белок, семена, орехи	Овощи (салаты, супы) брокколи, цветная капуста, картофель, морковь, кабачки, капуста	Свежие фрукты (если не употреблялись в качестве перекуса)
Молоко с низким содержанием жиров обезжиренное молоко или йогурт, творог	Бобовые чечевица, нут, фасоль, сушёный горох	Здоровые жиры оливковое масло
Фрукты и овощи свежие фрукты и овощи	Зерновые продукты коричневый рис, макароны из цельнозерновой муки, мамалыга, хлеб	Белки с высокой пищевой ценностью рыба, мясо индейки или курицы

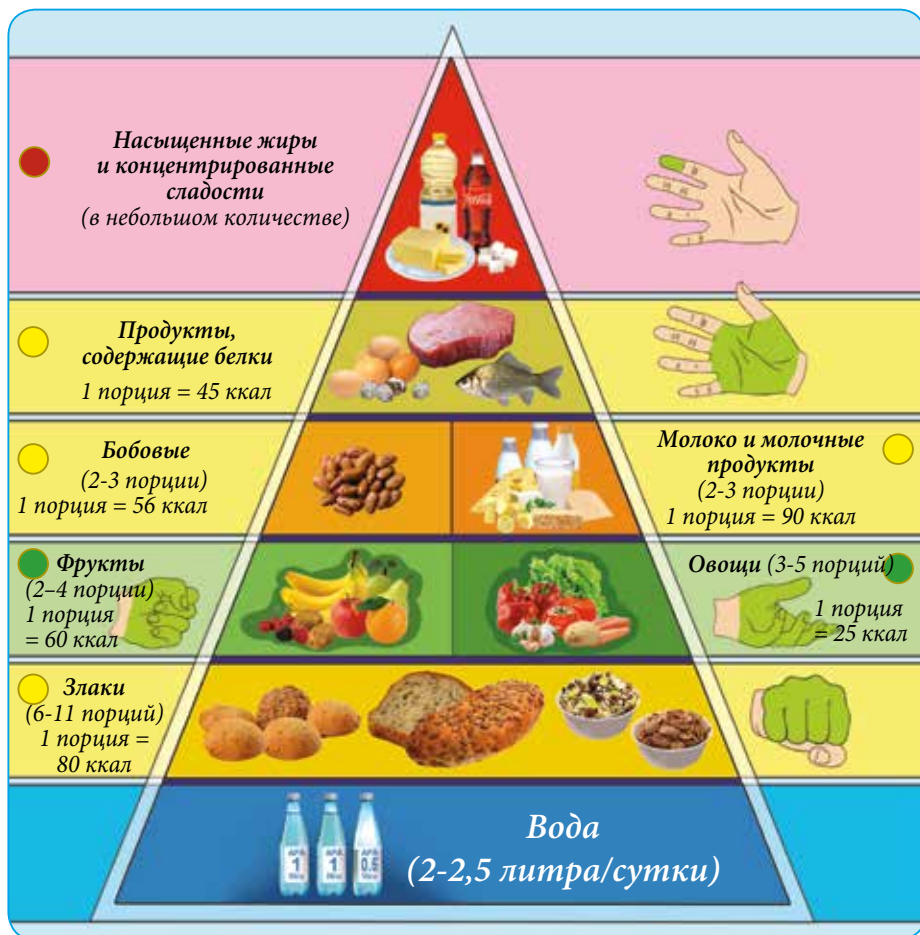
Перекусы должны состоять из следующих продуктов:

- Свежие фрукты;
- Сырые овощи (морковь, сельдерей, помидоры, перец);
- Обезжиренный йогурт;
- Семена или орехи.

Примеры перекуса:

- 1 яблоко размером с кулак + 3 ореха;
- 150 г обезжиренного йогурта + 1 морковь среднего размера.

Используйте модель «Пищевой пирамиды», чтобы определить, что и сколько вы должны есть на протяжении дня:



Внимание! Если у вас есть какие-либо хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом относительно количества потребляемой жидкости.

Какие продукты влияют на уровень глюкозы в крови?

Повышают уровень глюкозы

1



Мучные

2



Злаки

3



Картофель

4



Молоко

5



Фрукты

Не повышают уровень глюкозы

1



Мясо

2



Рыба

3



Сыры

4



Яйца

5



Овощи

При организации своего питания, учитывайте вес вашего тела и лечение, которое вы принимаете.

Вес	Нормальный	Здоровое питание
	Избыточный	Диаметр тарелки составит 16 см. Количество порций в день уменьшается (4-6 порций – злаки, 2 порции фруктов, 3 порции овощей, 2 порции молочных продуктов, 1-2 порции белка)
Сахароснижающие препараты	Таблетки	Здоровое питание
	«Базисно-болюсный» режим инсулинотерапии	Здоровое питание Необходим подсчет углеводов (хлебных единиц)

Примеры продуктов и подсчёт количества углеводов (хлебных единиц) и калорий

Из нижеприведенной таблицы вы можете узнать, какой объём продукта соответствует 1 хлебной единице. Вы также можете узнать количество килокалорий, которое содержится в объёме данного продукта.

Хлеб и мучные изделия			
Продукт	Объём	1 ХЕ =	ккал
Белый хлеб	1 ломтик 1 см	20 г	65
Серый или отрубной хлеб	1 ломтик 1 см	25 г	60
Чёрный хлеб	1 ломтик 1 см	25 г	60

Крупы (каши)			
Продукт	Объём	1 ХЕ =	ккал
Любая готовая каша: гречневая, овсяная, рисовая, пшеничная, перловая, ячменная Макаронные изделия, макароны, кукурузная мука (мамалыга)	2 столовые ложки	50 г	55 – 65
Мука	1 столовая ложка	15 г	50

Овощи (картофель и бобовые)			
Овощи	Объём	1 ХЕ =	ккал
Отварной картофель в мундире	1 картофеля среднего размера (размером с куриное яйцо)	75 г	55
Картофельное пюре	2 столовые ложки	90 г	80
Жареный картофель	2 столовые ложки	35 г	90
Морковь	3 шт. среднего размера	200 г	80
Свекла	1 шт. среднего размера	150 г	90
Вареная фасоль	3 столовые ложки	50 г	65
Поп-корн	10 столовых ложек	15 г	60

Жидкие молочные продукты

Продукт	Количество	1 ХЕ =	ккал
Молоко	1 стакан	250 мл	165
Кефир	1 стакан	250 мл	150
Количество калорий также можно найти на этикетке продукта.			

Фрукты

Продукт	Объем	1 ХЕ =	ккал
Яблоко	1 кусочек	100 г	60
Груша	1 кусочек	100 г	60
Сливы с косточками	2 небольшие	90 г	50
Арбуз с кожурой		290 г	55
Мандарин без кожуры		120 г	55
Банан без кожуры	½ фрукта среднего размера	50 г	50
Грейпфрут с кожурой	½ фрукта большого размера	150 г	50
Малина		130 г	50
Абрикос с косточками	2 больших фрукта	120 г	50
Виноград		70 г	50

Другие продукты

Продукт	Объем	1 ХЕ =	ккал
Ядра орехов	6 столовых ложек	90 г	630
Арахис без кожуры	6 столовых ложек	60 г	375
Миндаль	6 столовых ложек	60 г	385

Физические упражнения и сахарный диабет 2 типа

Физическая нагрузка при сахарном диабете является частью лечения, поскольку она **снижает уровень глюкозы в крови**. Человек с сахарным диабетом **должен каждый день много двигаться**.

Регулярные физические упражнения улучшают чувствительность тканей к инсулину!

Прежде чем приступить к занятиям спортом:

- 1. Проконсультируйтесь с врачом** (эндокринологом, семейным врачом, невропатологом, кардиологом), с целью **пройти медицинской осмотр и предотвратить возможные неблагоприятные последствия**.
- 2. Ознакомьтесь с некоторыми ограничениями:**
 - **Избегайте риска развития ночной гипогликемии:** если вы на инсулинотерапии, не занимайтесь физическими упражнениями перед сном;
 - **Не занимайтесь спортом** в течение **1,5-2 часов после еды**.
- 3. Прежде чем приступить к занятиям спортом, четко определите цель:**
 - **Вы хотите похудеть?** В этом случае, выполнять физические упражнения необходимо каждый день;
 - **Вы хотите держать уровень глюкозы в крови под контролем?** Необходимо выполнять менее интенсивные упражнения 3-4 раза в неделю;
 - **Вы хотите увеличить мышечную массу?** В этом случае, рекомендуется выполнять физические упражнения средней и высокой интенсивности 3-4 раза в неделю.

4. Ознакомьтесь с правилами измерения уровня глюкозы в крови для человека, который занимается спортом:

- Во избежание гипогликемии, очень важно знать, как **изменяется ваш уровень глюкозы в крови до / во время / после тренировки;**
- Каждый раз перед тренировкой **измеряйте** свой уровень глюкозы в крови.
- Если **уровень глюкозы в крови перед тренировкой 5-5,5 ммоль/л**, отложите тренировку, проверьте уровень глюкозы в крови через 1 час;
- Если **уровень глюкозы в крови 5,5-10 ммоль/л**, необходимо съесть сложные углеводы перед тренировкой;
- Если вам **предстоит длительная тренировка и вы на инсулинотерапии:** необходимо каждый час съедать 1 порцию простых углеводов (сок).

Высокий уровень глюкозы в крови перед началом физических нагрузок (**выше 14 ммоль/л**) служит основанием для того, чтобы отложить физкультурные занятия или другие нагрузки.

Медикаментозное лечение

Лечение сахарного диабета 2 типа **может изменяться:** сначала это может быть **только один препарат**, который со временем становится неэффективным, и тогда предстоит **комбинировать его с другими препаратами.**

	ДЕЙСТВИЕ	ДОЗИРОВКА
Метформин	<ul style="list-style-type: none">• Снижает продукцию глюкозы• Усиливает утилизацию глюкозы мышцами. Снижает уровень глюкозы перед основными приёмами пищи	1 таб. 2 раза в день / во время или после завтрака и ужина

Препараты сульфонилмочевины (Гликлазид, Глимепирид)	
<ul style="list-style-type: none"> • Стимулирует секрецию инсулина Снижает уровень глюкозы перед основными приёмами пищи	1 таб. утром перед завтраком
Меглитиниды (Репаглинид)	
<ul style="list-style-type: none"> • Стимулируют секрецию инсулина – короткая продолжительность действия Снижает уровень глюкозы после еды	1 таб. перед основными приёмами пищи (перед завтраком, обедом, ужином)
Ингибиторы ДПП-4: (Ситаглиптин, Вилдаглиптин)	
<ul style="list-style-type: none"> • Стимулируют секрецию инсулина только при повышенном уровне глюкозы в крови Снижает уровень глюкозы после еды	1 таб. утром 1 таб. 2 раза в день

Препараты инсулина

Инсулин назначается пациентам с сахарным диабетом 2 типа в следующих случаях:

- **декомпенсированный сахарный диабет:** уровень глюкозы в крови выше 11-12 ммоль/л;
- **отсутствие эффекта от других сахароснижающих препаратов;**
- **необходимость хирургического вмешательства;**
- **беременность;**
- **острые сопутствующие патологии** (пневмония, пиелонефрит, инфаркт миокарда, инсульт);
- **тяжёлые осложнения сахарного диабета;**
- **наличии противопоказаний для лечения пероральными сахароснижающими препаратами.**

Инсулин	Начало действия	Пик действия	Продолжительность действия	Место инъекции
Человеческий инсулин пролонгированного действия	2-3 часа	6-10 часов	14-16 часов	Бедро, рука
Человеческий инсулин короткого действия	30 минут	2-3 часа	6-8 часов	Живот
Инсулин Гларгин	2-4 часа	Плато	20-24 часа	Место инъекции не имеет значения, важно постоянно их чередовать
Инсулин Детемир	2-4 часа	Плато	18-20 часов	
Инсулин Аспарт Инсулин Глулизин Инсулин Лиспро	10-15 минут	1,5 часа	4-5 часов	

Человек с сахарным диабетом, принимающий инсулин, должен соблюдать строгий режим: инъекций, приёмов пищи и контроля глюкозы в крови.


















Эти режимы зависят от типа вводимого инсулина – человеческого инсулина или его аналогов, как представлено ниже на диаграммах.

Режимы введения инсулина и время приёма пищи

«Базисно-болюсный» режим с человеческим инсулином



«Базисно-болюсный» режим с аналогами инсулина

7.00	7.15	10.00	13.00	13.15	16.00	19.00	19.15	22.00	3.00
									
									
									
									

Перекусы не обязательны

Самоконтроль глюкозы крови

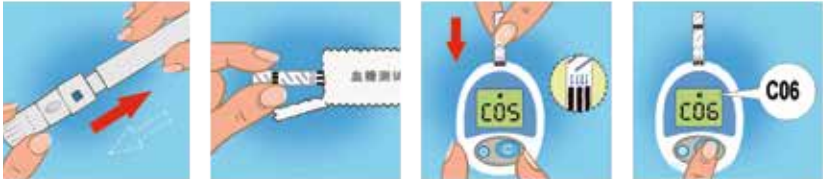
Если вы хотите добиться качественного контроля сахарного диабета, вы должны самостоятельно измерять уровень глюкозы в крови – постоянно! Такой мониторинг позволяет вам понять, насколько хорошо вам удаётся контролировать свой диабет!

Мониторинг уровня глюкозы проводится людям с сахарным диабетом в домашних условиях, и заключается в том, чтобы записывать значения уровня глюкозы крови в Дневнике самоконтроля для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа.

Измерение уровня глюкозы проводится в разное время суток и в разных ситуациях:

- перед основными приёмами пищи и через 2 часа после основных приёмов пищи;
- перед и после физических нагрузок;
- ночью, между 02.00 и 03.00;
- в моменты, когда вы плохо себя чувствуете, и т.д.

Техника измерения уровня глюкозы в крови



Эти записи показывают, как ваш организм реагирует на лечение, питание или физические упражнения. Записи уровня глюкозы в крови очень полезны не только для вас, но и для **вашего семейного врача или эндокринолога**, который **сможет принять правильное решение** по подбору доз лекарственных препаратов.

Дни самоконтроля

Для того, чтобы добиться **качественного контроля** сахарного диабета, рекомендуется **как можно чаще измерять** уровень **глюкозы** в крови. Если у вас ограничено количество тест-полосок для глюкометра, вы можете выбрать **вариант мониторинга**, который называется «**день самоконтроля**». **Данные, собранные в этот день, предоставляют полезную информацию для коррекции лечения**, так как вы будете измерять уровень глюкозы в крови несколько раз в течение 24 часов:

- **уровень глюкозы** перед основными приёмами пищи (перед завтраком, обедом и ужином) – всего 3 измерения;
- **уровень глюкозы через два часа** после основных приёмов пищи (после завтрака, обеда и ужина) – **должен быть максимум на 2 ммоль/л выше, чем уровень глюкозы до еды** – всего 3 измерения;
- **уровень глюкозы ночью** – **измеряется в 02.00 и 03.00** для людей, находящихся на инсулинотерапии – 1 измерение.
- **перед и после физических нагрузок** – всего 2 измерения.
- **при особых ситуациях, таких как:** плохое самочувствие, лихорадка (высокая температура), путешествия, вождение автомобиля, подозрение на гипогликемию.

Важно, чтобы вы измеряли уровень глюкозы в крови несколько раз в день, особенно с привязкой к еде.

ВНИМАНИЕ: Если вы измеряете уровень глюкозы только утром, пусть и каждый день, то вы не сможете собрать полезную информацию для коррекции лечения. Это просто пустая трата денег.

Частота измерений глюкозы в крови зависит от типа лечения:

Если вы получаете сахароснижающие таблетки, то следует проводить самоконтроль уровня глюкозы согласно следующему графику:

- **2 раза в неделю**, пока не добьётесь установленных для вас оптимальных показателей уровня глюкозы;
- **один раз в 2-3 недели**, если вы достигли установленных для вас оптимальных показателей уровня глюкозы

Если вы находитесь на инсулинотерапии, то следует проводить самоконтроль уровня глюкозы согласно следующему графику:

- **2-3 раза в неделю**, пока не добьётесь установленных для вас оптимальных показателей уровня глюкозы;
- **один раз в неделю**, если вы достигли установленных для вас оптимальных показателей уровня глюкозы;
- **НЕ забывайте измерять уровень глюкозы в крови ночью, в 02.00-03.00!**

Коррекция доз человеческого инсулина короткого действия и инсулинов Аспарт, Глулизин, Лиспро в зависимости от уровня глюкозы перед едой

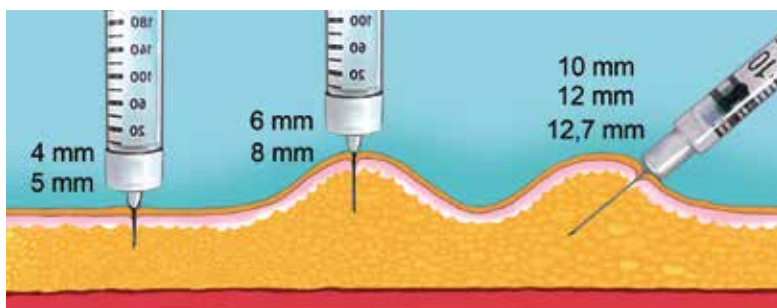
Уровень глюкозы в крови	Коррекция доз
3,0 ммоль/л	Уменьшите дозу на 2-3 единицы и сделайте инъекцию сразу перед едой
3-4 ммоль/л	Уменьшите дозу на 1-2 единицы и сделайте инъекцию сразу перед едой
4-7 ммоль/л	Доза инсулина не меняется и должна соответствовать количеству потребляемых углеводов (хлебных единиц)
7-8 ммоль/л	Увеличьте дозу на 1 единицу
8-11 ммоль/л	Увеличьте дозу на 2 единицы
11-13,5 ммоль/л	Увеличьте дозу на 3 единицы и отложите приём пищи на 10 минут.
13,5-17 ммоль/л	Увеличьте дозу на 4 единицы и отложите приём пищи на 10 минут.

Коррекция доз человеческого инсулина пролонгированного действия и инсулинов Гларгин, Детемир, в зависимости от базальной гликемии (утром, натошак)

Уровень глюкозы в крови	Инсулин пролонгированного действия
<5 ммоль/л	Уменьшите дозу на 2 единицы
6-8 ммоль/л	Доза инсулина не меняется
9-10 ммоль/л	Увеличьте дозу на 2 единицы, только после измерения уровня глюкозы ночью, в 02.00-03.00!

Введение инсулина

- Выберите *место для инъекции*.
- Займите удобное положение – лёжа или сидя, и *освободите от одежды место на коже*, куда будет вводиться инсулин.
- Одной рукой *возьмите кожу в складку*, а двумя пальцами другой руки держите шприц.



- Быстрым движением *введите иглу под кожу под углом 45°*.
- *Плавно и медленно нажимайте на поршень* до тех пор, пока шприц не опустеет.
- *Посчитайте* до 5, отпустите кожную складку, посчитайте до 10 и выньте иглу.

Если вы используете инсулиновую шприц-ручку:

- *Не рекомендуется массировать* место инъекции, поскольку это может ускорить всасывание инсулина.
- Храните шприц и иглу в коробке для острых предметов.
- Вы должны пользоваться *2 разными шприцами* для введения базальных и прандиальных инсулинов!

Внимание! *Не рекомендуется использовать один и тот же шприц для введения разных типов инсулина*

Осложнения сахарного диабета

В результате плохого контроля сахарного диабета, могут возникнуть хронические осложнения:

- поражение **сосудов глаза** (сетчатки) – диабетическая ретинопатия;
- поражение **почек** – диабетическая нефропатия;
- поражение **ног** – диабетическая стопа;
- поражение **сосудов головного мозга или сердца**.

Хронические осложнения сахарного диабета чаще возникают у людей, у которых:

- **повышенный уровень глюкозы** в крови;
- **избыточный вес**;
- повышенный уровень липидов в крови – **особенно «ПЛОХОГО» холестерина – холестерина низкой плотности**;
- **повышенное артериальное давление**;
- вредные привычки – **курение или употребление алкоголя**.

Хороший контроль диабета может предотвратить появление хронических осложнений, а в случае если они уже выявлены – может приостановить их дальнейшее развитие.

Как предотвратить развитие хронических осложнений сахарного диабета?

1. Ведите здоровый образ жизни:

- выбирайте здоровое питание;
- регулярно занимайтесь спортом;
- избегайте употребление алкоголя;
- бросьте курить.

2. Поддерживайте здоровый вес!

3. Регулярно (каждые 3 месяца) посещайте семейного врача или эндокринолога – чтобы сдать анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c) и, при необходимости, для коррекции лечения!

4. Поддерживайте уровень глюкозы в крови в пределах оптимальных установленных для вас значений!

5. Проводите самоконтроль уровня глюкозы в крови хотя бы в течение одного дня каждые 1-2 недели! Если у вас не получается добиться целевых показателей глюкозы – чаще обращайтесь к семейному врачу или эндокринологу, которые смогут вам дать советы по нормализации уровня глюкозы в крови.

6. Измеряйте свое артериальное давление при каждом посещении врача! Если у вас гипертония, поддерживайте артериальное давление в пределах оптимальных значений с помощью гипотензивных препаратов (см. стр.10).

7. Один раз в год проверяйте и поддерживайте уровень холестерина низкой плотности («ПЛОХОГО» холестерина) в пределах оптимальных значений.

8. Ежегодно проверяйте функцию почек, определяя:

- уровень креатинина в крови и альбумин в моче.

9. Ежедневно осматривайте стопы!

10. Соблюдайте рекомендации врача, у которого вы наблюдаетесь, и регулярно принимайте **назначенные лекарственные препараты**.

Гипогликемия

Гипогликемия – резкое и быстрое снижение уровня глюкозы (сахара) в крови **ниже уровня 3,9 ммоль /л**, определённое глюкометром.

Признаками гипогликемии являются: голод, дрожь, потливость, страх, головокружение, слабость, возбуждение, головная боль, сердцебиение.

Если вы подозреваете у себя гипогликемию, действуйте в соответствии с правилом «15», выполняя следующие действия:



Измерьте уровень глюкозы в крови.



Съешьте 15 г сахара*.



Подождите 15 минут.



Измерьте уровень глюкозы в крови.

Если уровень глюкозы в крови по-прежнему ниже 4,0 ммоль/л, **повторите шаги 2, 3 и 4.**

Если при **повторном измерении, уровень глюкозы в крови меньше 4,0 ммоль/л**, позвоните в **Службу экстренных вызовов по номеру 112!**

До прибытия скорой медицинской помощи повторите действия, описанные в шагах 2, 3 и 4.

Если уровень глюкозы в крови поднимется выше 4,0 ммоль/л, съешьте 15-20 г углеводов (**1 ломтик хлеба или 2 печенья**).

* 15 граммов сахара это: **3-4 кубика глюкозы или 2-3 пакетика или 2-3 кубика или 3 чайных ложки сахара**, растворенных в воде! Их можно **заменить**: 1/2 стаканом сока (с содержанием сахара, как можно более сладким); 3-4 конфетами (**карамель, леденцы**).

Гипергликемия

Гипергликемия – это повышение уровня глюкозы в крови (как правило, выше 10 ммоль/л).

Признаками гипергликемии являются: сильная жажда, сухость во рту, нарушения зрения, усталость, кожный зуд.

Что делать в случае гипергликемии?

- **Измеряйте** уровень глюкозы в крови каждые 2-4 часа.
- Немедленно **обратитесь** к врачу.
- Принимайте препараты, назначенные вашим врачом, **в том числе инсулин**, в зависимости от уровня глюкозы.
- **Пейте** много жидкости (без сахара).
- Если у вас нет аппетита или есть тошнота и рвота, **употребляйте жидкую пищу**.

Гипергликемия является причиной развития хронических осложнений сахарного диабета.

Основные правила ухода за ногами:

- Ежедневно осматривайте ноги, используйте зеркало, чтобы осмотреть всю стопу;
- Ногти на ногах следует подрезать прямо, не закругляя уголки, используйте для этого пилочку для ногтей;
- Тщательно мойте ноги каждый день;
- Хорошо просушите межпальцевые промежутки, чтобы влага не оставалась между пальцами;
- Отдавайте предпочтение носкам из натуральных волокон, без тугих резинок, которые хорошо впитывают влагу и пот;
- Не ходите босиком, берегите свои ноги – ходите в обуви;
- Носите только удобную обувь и проверяйте её на наличие дефектов внутри, ведь они могут привести к повреждению стоп;
- Помните, что избавиться от ощущения холода в ногах можно только посредством правильного лечения, назначенного врачом. Ни в коем случае не согревайте их при помощи грелок или электронагревательных приборов, так как можно получить серьезные ожоги!
- Ежедневно делайте специальную гимнастику для стоп;
- Ежедневно осматривайте свои ноги и ступни и запомните: любая лёгкая травма (деформации, волдыри, язвы, трещины, покраснение, кровотечение) требует немедленного лечения!

Примеры заполнения дневника самоконтроля

Лечение таблетками

Дата	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа
23.04.2020						
Глюкоза в крови	6.5	7.9	6.8	10.9	7.5	9.0
Препарат	Метформин 1000 мг				Метформин 1000 мг	
Еда	1 яблоко 1 яйцо 1 ломтик хлеба 1 йогурт	Орехи	Суп 3 ломтика хлеба 2 картофелины Мясо	1 яблоко	Салат Мясо 1 ломтик хлеба	

Комментарий:

Через два часа после обеда обнаружен повышенный уровень глюкозы в крови.

Корректирующее действие: уделите больше внимания обеду. Уменьшите количество хлеба или картофеля, поскольку эти продукты повышают уровень глюкозы в крови.

36 Лечение инсулином

Дата	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
23.04.2020	11.7	7.9	6.8	7.9	7.5	9.0	10.8
Глюкоза в крови							
Препарат	Инсулин пролонгированного действия 12 ед., Инсулин короткого действия 4 ед.		Инсулин короткого действия 4 ед.		Инсулин короткого действия 4 ед.	Инсулин пролонгированного действия 6 ед.	
Еда	1 яблоко 1 яйцо 1 ломтик хлеба 1 йогурт	Орехи	Суп 1 ломтик хлеба 2 картофелины Мясо	1 яблоко	Салат Мясо 1 ломтик хлеба		

Комментарий:

В 2.00 ночи и утром обнаружен повышенный уровень глюкозы в крови.

Корректирующее действие: увеличьте вечернюю дозу инсулина пролонгированного действия.

Для корректировки дозы инсулина пролонгированного действия (Протофан, Хумулин НПХ, Левемир, Лантус):

- утренняя доза инсулина пролонгированного действия – проверьте уровень глюкозы в крови перед обедом и ужином;
- вечерняя доза инсулина пролонгированного действия – проверьте уровень глюкозы в крови в 3 часа ночи и утром.

Для корректировки дозы инсулина короткого действия (Актрапид, Хумулин Р, Новорапид, Апидра, Хумалог):

- проверьте уровень глюкозы в крови через 2 часа после основного приёма пищи (обед, ужин)

Лечение инсулином

Дата	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
23.04.2020							
Глюкоза в крови	12.5	7.9	6.8	10.9	7.5	9.0	4.3
Препарат	Инсулин пролонгированного действия 12 ед., Инсулин короткого действия 4 ед.		Инсулин короткого действия 4 ед.		Инсулин короткого действия 4 ед.	Инсулин пролонгированного действия 6 ед.	
Еда	1 яблоко 1 яйцо 1 ломтик хлеба 1 йогурт	Орехи	Суп 3 ломтика хлеба 2 картофелины Мясо	1 яблоко	Салат Мясо 1 ломтик хлеба		

Комментарий:

1. Утром обнаружен повышенный уровень глюкозы, а в 2.00 ночи – пониженный уровень глюкозы в крови.

Корректирующее действие: из-за низкого уровня глюкозы в крови ночью, вечернюю дозу **инсулина пролонгированного действия** необходимо уменьшить.

2. Через два часа после обеда обнаружен повышенный уровень глюкозы в крови.

Корректирующее действие: уделите больше внимания обеду: уменьшите количество хлеба или картофеля, поскольку эти продукты повышают уровень глюкозы в крови или увеличьте дозу **инсулина короткого действия**.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
_____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

Дневник самоконтроля. День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							
Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
Глюкоза в крови							
Препарат							
Еда							
Комментарий:							

Дата _____, Вес _____ кг, Артериальное давление _____ мм рт.ст.

86 Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
Вес	Каждую неделю		
ОТ	1 раз в 6 месяцев		
ИМТ	1 раз в 3 месяца		
АД	Во время каждого визита		
НbA1c	1 раз в 3 месяца		
Холестерин ЛПНП	1-2 раза в год		
СКФ	1-2 раза в год		
АУ	1 раз в год		
Офтальмолог	1 раз в год		
Дата измерения			Указать день, месяц, год

Примечание:

* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, НbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.

Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
Вес	Каждую неделю		
ОТ	1 раз в 6 месяцев		
ИМТ	1 раз в 3 месяца		
АД	Во время каждого визита		
HbA1c	1 раз в 3 месяца		
Холестерин ЛПНП	1-2 раза в год		
СКФ	1-2 раза в год		
АУ	1 раз в год		
Офтальмолог	1 раз в год		
Дата измерения			Указать день, месяц, год

Примечание:

* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, HbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.

88 Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
Вес	Каждую неделю		
ОТ	1 раз в 6 месяцев		
ИМТ	1 раз в 3 месяца		
АД	Во время каждого визита		
НbA1c	1 раз в 3 месяца		
Холестерин ЛПНП	1-2 раза в год		
СКФ	1-2 раза в год		
АУ	1 раз в год		
Офтальмолог	1 раз в год		
Дата измерения			Указать день, месяц, год

Примечание:

* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, НbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.

Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
Вес	Каждую неделю		
ОТ	1 раз в 6 месяцев		
ИМТ	1 раз в 3 месяца		
АД	Во время каждого визита		
HbA1c	1 раз в 3 месяца		
Холестерин ЛПНП	1-2 раза в год		
СКФ	1-2 раза в год		
АУ	1 раз в год		
Офтальмолог	1 раз в год		
Дата измерения			Указать день, месяц, год

Примечание:

* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, HbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.

70 Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
Вес	Каждую неделю		
ОТ	1 раз в 6 месяцев		
ИМТ	1 раз в 3 месяца		
АД	Во время каждого визита		
НbA1c	1 раз в 3 месяца		
Холестерин ЛПНП	1-2 раза в год		
СКФ	1-2 раза в год		
АУ	1 раз в год		
Офтальмолог	1 раз в год		
Дата измерения			Указать день, месяц, год

Примечание:

* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, НbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.

Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
Вес	Каждую неделю		
ОТ	1 раз в 6 месяцев		
ИМТ	1 раз в 3 месяца		
АД	Во время каждого визита		
HbA1c	1 раз в 3 месяца		
Холестерин ЛПНП	1-2 раза в год		
СКФ	1-2 раза в год		
АУ	1 раз в год		
Офтальмолог	1 раз в год		
Дата измерения			Указать день, месяц, год

Примечание:

* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, HbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.



Проект
Здоровая Жизнь

Снижение бремени неинфекционных заболеваний

ул. Мария Чеботарь, 6, MD-2012, Кишинэу, Республика Молдова
+ 373 22 23 32 45 | info@viatasan.md | www.viatasan.md