Дневник

для самоконтроля сахарного диабета 2-го типа

novo nordisk®

Симптомы гипогликемии

ПЕРЕМЕНЫ НАСТРОЕНИЯ

ПОТЛИВОСТЬ

НЕЧЕТКОСТЬ ЗРЕНИЯ

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

ЧУВСТВО ГОЛОДА

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

БЛЕДНОСТЬ

УСКОРЯЮЩЕЕСЯ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

ДРОЖАНИЕ РУК И НОГ

Низкий уровень глюкозы в крови – ГИПОГЛИКЕМИЯ[1]

Гипогликемия определяется как уровень глюкозы в крови ниже 3,9 ммоль / л. Признаки и симптомы могут быть разными для каждого человека.

Американская диабетическая ассоциация классифицирует гипогликемию на три уровня:

Первый уровень (легкий) – глюкоза <3,9 ммоль / л и ≥ 3,0 ммоль / л;
Второй уровень (средний) – уровень глюкозы <3,0 ммоль / л;
Третий уровень (тяжелый) – тяжелый случай, характеризующийся изменением психического и / или физического состояния, нужна помощь другого человека.

Почему возникает гипогликемия?

Причины: не принимаются достаточно углеводов, пропущено или отложено питание, слишком большая физическая нагрузка, употребление алкоголя, передозировка инсулина или других лекарственных средств от диабета.

Что делать?

1. **Съешьте 15 г глюкозы**
   5 таблеток глюкозы ИЛИ выпейте полстакана апельсинового сока или молока, ИЛИ съешьте немного конфет или кусочков сахара.
2. **Через 15 минут измерьте уровень глюкозы в крови.**
   Если все еще ниже 4 ммоль / л, повторите шаги, описанные в первом абзаце.
3. **В течение 30 минут после того, как прошли симптомы,**
   съешьте, например, бутерброд и выпейте стакан молока.
4. **Анализируйте возможную причину гипогликемии,** чтобы предотвратить повторение подобной ситуации в будущем.

Цель лечения сахарного диабета заключается в том, чтобы нормализовать нарушения обмена веществ и обеспечить хорошее самочувствие пациента. Для достижения этой цели необходим самоконтроль диабета. Благодаря ему пациент может оценить эффективность лечения диетой, физической нагрузкой, а также медикаментами. Правильно произведенный самоконтроль диабета предохраняет от развития осложнений компликаций и их прогрессирования. Наиболее важным показателем контроля диабета является гликированный гемоглобин (HbA_{1c}), который показывает средний уровень глюкозы (сахара) в крови в течение 2–3 последних месяцев. В случае хорошей компенсации диабета этот показатель не должен превышать **<7%**.

Для определения эффективности лечения необходимо измерять уровень глюкозы в крови. Когда и как часто необходимо это делать, вам расскажет врач или медсестра. Записывайте показатели в дневник самоконтроля, это поможет при анализе лечения и для достижения лучшего контроля.

Уровень глюкозы натощак должен быть **4,4-7,2 ммол/л** и через 1-2 часа после еды – **<10,0 ммол/л.**.

Если уровень глюкозы в крови или HbA_{1c} повышены, необходимо обратиться к врачу, чтобы пересмотреть или изменить терапию.

Отзыв: 1. American Diabetes Association, Standarts of Medical care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl.1):S73-S81.

Имя _____

Фамилия _____

Адрес _____

Телефон _____

Дата рождения _____

Когда диагностирован сахарный диабет _____

Аллергия _____

Лечение _____

_____

_____

Лечащий врач _____

Телефон врача _____

Лечебное заведение _____

_____

Схема лечения

Число	Медикамент	Утро	Обед	Вечер	Перед сном

Схема лечения

Число	Медикамент	Утро	Обед	Вечер	Перед сном

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Число	Уровень глюкозы в крови							Примечания
	Завтрак		Обед		Ужин		Перед сном	
	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды	Перед едой	Через 2 часа после еды		

Клинические показатели

Число:	
Рост (см):	
Масса тела (кг):	
Индекс массы тела:	
Артериальное давление:	
HbA_{1c} (%):	
Холестерин (ммол/л):	
ЛНП холестерин (ммол/л):	
ЛВП холестерин (ммол/л):	
Триглицериды (ммол/л):	

Клинические показатели

Число:	
Рост (см):	
Масса тела (кг):	
Индекс массы тела:	
Артериальное давление:	
HbA_{1c} (%):	
Холестерин (ммол/л):	
ЛНП холестерин (ммол/л):	
ЛВП холестерин (ммол/л):	
Триглицериды (ммол/л):	

Примечания

Примечания

О чем свидетельствует гликированный гемоглобин (HbA_{1c})

HbA_{1c} (%)	Средний уровень глюкозы в крови (ммол/л)
12,0	17,4
11,0	15,6
10,0	13,7
9,0	11,9
8,0	10,0
7,0	8,2
6,0	6,3
5,0	4,7

Отзыв: American Diabetes Association, Standarts of Medical care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl.1):S73-S81.

Симптомы гипергликемии

ТОШНОТА

СОНЛИВОСТЬ

ЖАЖДА И ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

УТОМЛЕННОСТЬ

Повышенный уровень глюкозы в крови – ГИПЕРГЛИКЕМИЯ[1]

Причины: слишком большое количество принятой пищи, введено недостаточное количество инсулина, другие заболевания или стресс.

Начало: постепенное, может привести к развитию гипергликемической комы.

Что делать?

- Измерьте уровень глюкозы в крови.
- Если уровень глюкозы в крови в повторных измерениях выше чем >13–14 ммол/л, обратитесь к своему врачу.

Отзыв: 1. American Diabetes Association, Standarts of Medical care in Diabetes-2021. Diabetes Care 2021; 44 (Suppl.1):S73-S81.

Дигитальные информационные материалы для пациентов с сахарным диабетом

Посетите **www.novonordisk.lv** раздел для пациентов, чтобы ознакомиться с материалами для пациентов с сахарным диабетом!

Посмотрите видео:

Уход за стопой

Техника пользования устройствами *Novo Nordisk*

Самоконтроль гликемии

Доступные материалы для просмотра или скачивания:

Диабет и питание

Рекомендации по питанию для пациентов с сахарным диабетом

Дневники самоконтроля

Отсканируйте этот QR-код
с помощью смартфона, чтобы получить доступ
к разделу для пациентов на нашей странице!

Reklāmas devējs: Novo Nordisk Latvia SIA,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167,
Latvija. Izstrādāts 2023. gada oktobrī.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV23DI00014.