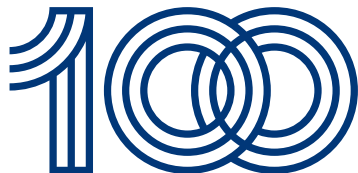


ИНСУЛИН



100 лет открытию,
спасающему жизни

Дневник самоконтроля

2021



ЖИТЬ,
побеждая
диабет®



Личные данные

Ф.И.О.: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Контактное лицо (1)
в экстренной
ситуации: _____ Телефон: _____

Контактное лицо (2)
в экстренной
ситуации: _____ Телефон: _____



Содержание

| | | |
|--|---|----|
| | Добро пожаловать в ваш личный дневник самоконтроля | 4 |
| | Лечение (инсулин, доза) | 5 |
| | Индивидуальные целевые значения уровня сахара крови (HbA_{1c}) | 6 |
| | Ваш личный дневник самоконтроля | 8 |
| | Долгосрочные целевые показатели уровня сахара крови (HbA_{1c}) | 36 |
| | Полезная информация | 37 |



Добро пожаловать в ваш личный дневник самоконтроля!

Мониторинг уровня сахара крови и контроль динамики – важный аспект лечения сахарного диабета. Он поможет вам и работающему с вами медицинскому персоналу составить представление о том, насколько хорошо вам удается поддерживать уровень сахара крови в пределах целевых значений, а также избежать риска развития хронических осложнений.¹

Ваш личный дневник самоконтроля поможет отслеживать:

- Назначенную вам дозу инсулина
- Уровень сахара крови до и после основного приёма(ов) пищи, а также в различное время дня и ночи
- Уровень сахара крови за длительный период (HbA_{1c})
- Ваше самочувствие
- Вопросы, которые вы бы хотели задать врачу

Начните прямо сейчас и регулярно показывайте результаты работающему с вами медицинскому персоналу.



Лечение (инсулин, доза)

Люди с сахарным диабетом, которые следят за тем, чтобы уровень глюкозы крови был в пределах целевых значений, имеют меньший риск развития хронических осложнений и более высокое качество жизни.

Ваше первое назначение



Заполните таблицу справа, указав, с какими приёмами пищи врач назначил вам вводить инсулин, сколько единиц он прописал принимать во время каждого из приёмов пищи, а также сколько хлебных единиц (ХЕ) вы съели за данный прием пищи.

| ДАТА | Завтрак | | Обед | | Ужин | |
|------|---------------|----|---------------|----|---------------|----|
| | Доза инсулина | ХЕ | Доза инсулина | ХЕ | Доза инсулина | ХЕ |
| | | | | | | |

Пересмотренные назначения



После начала применения препарата может возникнуть необходимость корректировки дозы для нормализации слишком высокого или низкого уровня сахара крови в течение суток. Используйте данный дневник для фиксации всех изменений в полученных вами назначениях.

| ДАТА | Завтрак | | Обед | | Ужин | |
|------|---------------|----|---------------|----|---------------|----|
| | Доза инсулина | ХЕ | Доза инсулина | ХЕ | Доза инсулина | ХЕ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



Индивидуальные целевые значения уровня сахара крови (HbA_{1c})

Для предотвращения хронических осложнений вашей целью является хороший контроль уровня сахара крови.^{1,2} Поэтому так важно стремиться к достижению целевых показателей уровня сахара крови и проводить его мониторинг.¹

Знайте свои целевые показатели:

- Гликированный гемоглобин (HbA_{1c}) – это важный показатель, который отражает (но не равен ему по значению!) усредненный уровень глюкозы в крови за 2–3 предшествующих месяца.^{1,2}
- Выбор индивидуальных целей лечения зависит от вашего возраста, ожидаемой продолжительности жизни, наличия тяжелых осложнений и риска тяжелой гипогликемии.²
- Ваш врач установит целевой показатель подходящий именно вам.^{1,3}



Ваш индивидуальный целевой показатель уровня сахара крови

Укажите свой целевой показатель уровня сахара крови:

HbA_{1c} _____ % или ммоль/моль

В этом дневнике вы найдёте таблицу, в которую сможете вносить текущие показатели HbA_{1c} для отслеживания динамики проводимого лечения.



Целевые показатели

Уровень сахара крови до и после приёма пищи^{1,2}

- Важно каждый день избегать слишком высокого (гипергликемия) или слишком низкого (гипогликемия) уровня сахара крови, чтобы достигнуть своих индивидуальных целевых показателей.^{1,2}
- Важно понимать, насколько высок уровень сахара вашей крови до приёма пищи и через 1–2 часа после начала приёма пищи¹
- Рекомендованный целевой показатель до и после приема пищи зависит от вашего индивидуального целевого уровня гликированного гемоглобина (HbA_{1c})²
- Тем не менее, ваш лечащий врач установит индивидуальный целевой показатель уровня сахара крови, который **подходит именно вам**. По ряду причин он может отличаться от рекомендуемого целевого показателя.^{1,3}



Ваши целевые показатели уровня сахара крови до и после приёма пищи

До приёма пищи _____ ммоль/л

Через 1–2 часа после начала приёма пищи _____ ммоль/л

На следующих страницах вы найдёте простую табличку для отслеживания уровня сахара крови до и после еды.



Ваш личный дневник самоконтроля

Для начала работы с вашим личным дневником самоконтроля используйте приведённые ниже инструкции:

- 1 Укажите дату, когда вы произвели измерение уровня сахара крови.
- 2 В соответствующем поле укажите дозу введённого инсулина.

Пример записи в дневнике:

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| 13/06 | 20 | | 4,8 | 9,1 | | | | |

1

2



Ваш личный дневник мониторинга уровня сахара крови

- 3 Укажите свой уровень сахара крови (ммоль/л) сразу после измерения. Врач расскажет вам, когда следует проверять уровень сахара крови.
- 4 Для фиксации своего самочувствия отметьте в колонке «Как я себя сегодня чувствую» хороший у вас день, обычный или плохой.
- 5 В колонке «Для заметок» укажите другие принимаемые вами препараты и их дозу. Приведите любую дополнительную информацию о том, что может влиять на уровень сахара крови; например, эпизоды гипогликемии, уровень артериального давления, физическая нагрузка, стресс, поездки или болезни.

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| 20 | | 5 | 9,5 | | Мясной день из-за поездки | |

3

4

5

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|------------------|------------------|--------------------------|-------|------------------|------------------|--------------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|------------------|------------------|-----------------------|------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок |
|---------------|---------------|-----------------------|-------|-----------------------|-----------------------------|-------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Сахар крови (ммоль/л) | | |
| | | До | После | Перед сном | | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |
| | | | | 😊 😐 😞 | | |

Измерения уровня сахара крови

| ДАТА | Завтрак | | | Обед | | | | |
|------|---------------|---------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | |
| | | | До | После | | | До | После |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Измерения уровня сахара крови

| Ужин | | | Перед сном | Как я себя сегодня чувствую | Для заметок | |
|---------------|---------------|-----------------------|------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|
| Доза инсулина | Количество ХЕ | Сахар крови (ммоль/л) | | | | Сахар крови (ммоль/л) |
| | | До | После | | | Перед сном |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |
| | | | | | 😊 😐 😞 | |



Долгосрочные целевые показатели уровня сахара крови (HbA_{1c})

При контроле сахарного диабета также важен постоянный мониторинг уровня гликированного гемоглобина (HbA_{1c}).¹ Укажите уровень гликированного гемоглобина в таблице, приведённой ниже, чтобы отслеживать динамику в достижении индивидуального целевого показателя. Также обязательно укажите вес, чтобы контролировать изменение массы тела.



Ваши показатели HbA_{1c} и массы тела

| Дата | HbA _{1c} | Масса тела |
|------|-------------------|------------|
| | % или ммоль/моль | кг |
| | % или ммоль/моль | кг |
| | % или ммоль/моль | кг |
| | % или ммоль/моль | кг |



Полезная информация

Индивидуальные цели лечения сахарного диабета¹³

| Возрастная группа Тяжелые осложнения: НЕТ/ЕСТЬ | Молодой возраст | | Средний возраст | | Пожилой возраст | |
|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|
| | | | | | | |
| Целевые значения* | | | | | | |
| HbA _{1c} , % | <6,5 | | <7,0 | | <8,0 | |
| Глюкоза плазмы натощак, ммоль/л | <6,5 | | <7,0 | | <8,0 | |
| Глюкоза плазмы через 2 ч после еды, ммоль/л | <8,0 | | <9,0 | | <11,0 | |

Важно! Ваш лечащий врач установит индивидуальные целевые значения уровня сахара крови, которые подходит именно вам (см. стр. 7).

¹ Подготовлено по материалам книги: Сахарный диабет 1 типа: руководство для пациентов. / А.Ю. Майоров, Е.В. Суркова, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016–120 с. Сахарный диабет 2 типа: руководство для пациентов. / Е.В. Суркова, А.Ю. Майоров, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016. — 116 с.



Полезная информация

Таблица хлебных единиц³

1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10–12 г углеводов.

| Единицы измерения | Продукты | Количество на 1 ХЕ |
|---|------------------------------------|--------------------|
| Хлеб и хлебобулочные изделия* | | |
| 1 кусок | Белый хлеб | 20 г |
| 1 кусок | Черный хлеб | 25 г |
| | Сухари, крекеры (сухое печенье) | 15 г |
| *пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия. | | |
| Макаронные изделия | | |
| 1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия | Вермишель, лапша, рожки, макароны* | 15 г |
| *в сыром виде; в вареном виде 1 ХЕ содержится в 2–4 ст. ложках продукта (50 г), в зависимости от формы изделия. | | |
| Крупы, кукуруза, мука | | |
| 1 ст. ложка | Крупа (любая)* | 15 г |
| 1/2 среднего початка | Кукуруза | 100 г |
| 3 ст. ложки | Кукуруза консервированная | 60 г |
| 4 ст. ложки | Кукурузные хлопья | 15 г |
| 1 ст. ложка | Мука (любая) | 15 г |
| 2 ст. ложки | Овсяные хлопья | 20 г |

*сырая крупа; в вареном виде (каша) 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).



Полезная информация

| Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой) | | |
|---|----------------------|--------|
| 2–3 штуки, средних | Абрикосы | 110 г |
| 1 штука, крупная | Айва | 140 г |
| 1 кусок (поперечный срез) | Ананас | 140 г |
| 1 кусок | Арбуз | 270 г |
| 1 штука, средний | Апельсин | 150 г |
| 1/2 штуки, среднего | Банан | 70 г |
| 12 штук, небольших | Виноград | 70 г |
| 15 штук | Вишня | 90 г |
| 1 штука, средний | Гранат | 170 г |
| 1/2 штуки, крупного | Грейпфрут | 170 г |
| 1 штука, маленькая | Груша или яблоко | 90 г |
| 1 кусок | Дыня | 100 г |
| 1 штука, крупный | Киви | 110 г |
| 10 штук, средних | Клубника (земляника) | 160 г |
| 6 ст. ложек | Крыжовник | 120 г |
| 8 ст. ложек | Малина | 160 г |
| 2–3 штуки, средних | Мандарины | 150 г |
| 1 штука, средний | Персик | 120 г |
| 3–4 штуки, небольших | Сливы | 90 г |
| 7 ст. ложек | Смородина | 120 г |
| 1/2 штуки, средней | Хурма | 70 г |
| 7 ст. ложек | Черника | 90 г |
| 1/2 стакана | Фруктовый сок | 100 мл |
| | Сухофрукты | 20 г |



Полезная информация

Картофель

| | | |
|---------------------------------------|-------------------------|------|
| 1 шт. размером с крупное куриное яйцо | Сырой и вареный | 75 г |
| 2 ст. ложки | Картофельное пюре | 90 г |
| 2 ст. ложки | Жареный картофель | 35 г |
| | Сухой картофель (чипсы) | 25 г |

Молоко и жидкие молочные продукты

| | | |
|----------|--------------------------|--------|
| 1 стакан | Молоко, кефир или сливки | 250 мл |
| | Йогурт натуральный | 200 г |

Овощи, бобовые, орехи

| | | |
|----------------------|---------|----------|
| 3 штуки, средних | Морковь | 200 г |
| 1 штука, средняя | Свекла | 150 г |
| 1 ст. ложка, сухих | Бобы | 20 г |
| 7 ст. ложек, свежего | Горох | 100 г |
| 3 ст. ложки, вареной | Фасоль | 50 г |
| | Орехи | 60-90 г* |

*в зависимости от вида.

Другие продукты

| | | |
|-------------|-----------------------------|--------|
| 2 ч. ложки | Сахар-песок | 10 г |
| 2 куска | Сахар кусковой | 10 г |
| 1/2 стакана | Газированная вода на сахаре | 100 мл |
| 1 стакан | Квас | 250 мл |
| | Мороженое | 65 г |
| | Шоколад | 20 г |
| | Мед | 12 г |



Полезная информация

Гипогликемия: что это?¹

Может ли при диабете уровень глюкозы крови опуститься ниже нормальных значений? Да, это может произойти, и такое состояние называется **гипогликемией**. Гипогликемия может развиваться у больного сахарным диабетом, получающего сахароснижающие медикаменты (таблетки или инсулин). Если больной диабетом не принимает таких лекарств, у него не может развиваться гипогликемия.⁵ Гипогликемией считается уменьшение содержания глюкозы в плазме крови ниже 3,9 ммоль/л.⁴

Уровень сахара крови может сильно снизиться, если:¹

- Вводить слишком много инсулина
- Пропускать приём пищи
- Употреблять алкоголь
- Физическая нагрузка больше, чем обычно
- Съесть меньше обычного

У разных людей разная чувствительность к низкому уровню сахара крови. Пациенту с сахарным диабетом необходимо научиться распознавать симптомы и знать, что следует делать при развитии гипогликемии. Необходимо рассказать друзьям и родственникам о том, что может случиться при низком уровне сахара крови, и на какие симптомы следует обращать внимание.

При развитии гипогликемий пациент может чувствовать некоторые из ниже перечисленных симптомов:^{1,3}

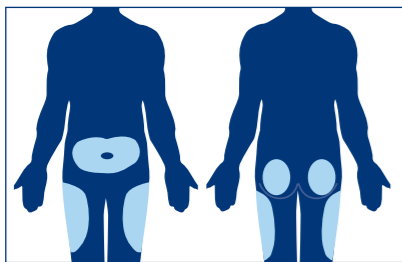
- Холодный пот
- Беспокойство
- Потеря сознания
- Временное нарушение зрения
- Спутанность сознания
- Дрожь
- Усталость
- Нарушение концентрации внимания
- Учащённое сердцебиение
- Возможно побледнение кожных покровов
- Головная боль
- Раздражительность
- Сильный голод



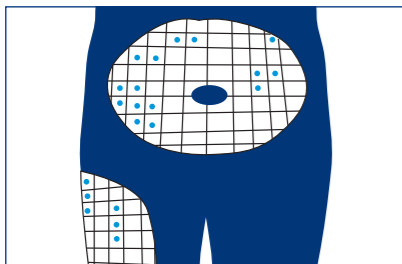
Полезная информация

Как вводить инсулин

Сахарный диабет – это образ жизни со своими особыми правилами, соблюдение которых позволяет пациенту продолжать жить полноценной, активной жизнью. Одним из таких правил является соблюдение техники инъекций инсулина и однократность использования игл.



- Инсулин вводится подкожно, при этом необходимо учитывать, что из разных областей тела он всасывается в кровь с различной скоростью. Инсулин быстрее всасывается из области живота, чем из бедер и ягодиц. Вот почему врачи часто рекомендуют делать инъекции инсулина короткого действия и смешанные инсулины в область живота, а инсулин длительного действия – в бедра или ягодицы. Инъекции лучше делать в одно и то же время, чередуя правую и левую стороны тела. На рисунке показаны рекомендуемые области для инъекций инсулина.



- После того, как вы выбрали место для инъекции, следует позаботиться о том, чтобы сделать инъекцию в достаточном удалении от предыдущей. Не вводите инсулин несколько раз подряд в одно и то же место в одной области, чередуйте места инъекций, как показано на рисунке.



Для заметок

Информация предоставлена фармацевтической компанией Ново Нордиск, специализирующейся в области лечения сахарного диабета

Компания Ново Нордиск была основана в Дании более 95 лет назад Нобелевским лауреатом в области физиологии, профессором Университета в Копенгагене Августом Крогом и его женой Марией, доктором медицинских наук, занимавшейся исследованиями метаболических заболеваний. Более того, она сама болела сахарным диабетом 2 типа. Супруги, узнав про открытие инсулина в Канаде, решили сделать инсулин доступным для всех людей с диабетом, и в 1923 году была основана компания Ново Нордиск.

Сегодня компания Ново Нордиск является мировым лидером в области производства и разработки лекарственных средств для лечения сахарного диабета, предлагая не только широкий портфель продуктов, но также и информационную поддержку пациентам всех возрастов.

Более полную информацию о компании Ново Нордиск вы найдете на сайте компании: www.novonordisk.ru

Список литературы: **1.** US Department of Health and Human Services. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Your guide to diabetes: type 1 and type 2*. Bethesda, MD: National Institutes of Health; 2008. NIH publication 09-4016. **2.** Standards of Medical Care in Diabetes - 2020, *Diabetes Care*, Volume 43, Supplement 1, January 2020. **3.** Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом/Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 9-й выпуск, 2019. **4.** Сахарный диабет 1 типа: руководство для пациентов / А. Ю. Майоров, Е. В. Суркова, О. Г. Мельникова. — М. : Фарм-Медиа, 2016. **5.** Сахарный диабет 2 типа : руководство для пациентов /Е. В. Суркова, А. Ю. Майоров, О. Г. Мельникова. — М. : Фарм-Медиа, 2017.

Материал разработан при информационной поддержке компании Ново Нордиск.

ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com

RU20D100031

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА