# Дневник самоконтроля

Имя: _____ Единицы: ☐ ммоль/л ☐ мг/дл Мои цели: _____ Лекарства / инсулин: _____

| День | Дата | Натощак | Завтрак | | Обед | | Ужин | | Перед сном | Ночью | Заметки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | до | после | до | после | до | после | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |

**Как измерять**

- Вымойте руки с мылом в тёплой воде, вытрите насухо
- Колите кончик пальца сбоку, не сдавливайте сильно
- После еды: время отсчитывайте с первого кусочка
- Записывайте результат сразу, с заметками
- Заметки: углеводы, лекарства, нагрузка, болезнь, гипогликемии
- Ниже 3,9 ммоль/л (70 мг/дл): сначала поднимите сахар

Только для информации. Обсуждайте результаты с врачом.

Бесплатный шаблон с sanjardev.uz · Glucio — дневник сахара в крови для iPhone и Android

# Профиль из 7 точек

3 обычных дня подряд: до и через 2 часа после каждого основного приёма пищи и перед сном.

Имя: _____ Единицы: ☐ ммоль/л ☐ мг/дл Мои цели: _____ Лекарства / инсулин: _____

| День | Дата | Завтрак | | | Обед | | | Ужин | | | Перед сном | Заметки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | до | после | Δ | до | после | Δ | до | после | Δ | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |

Δ Подъём после еды (после – до)

