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

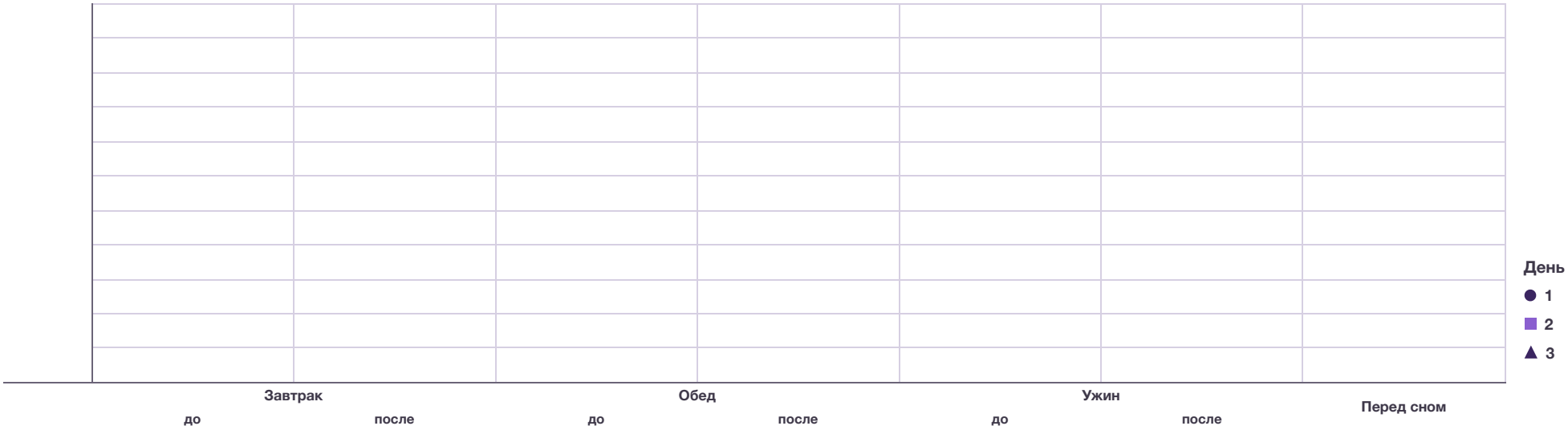
Профиль из 7 точек

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)



Только для информации. Обсуждайте результаты с врачом.

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