

## ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ при ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ 2 ТИПУ

Мої цільові значення, рекомендовані лікарем:

ГК натще – до \_\_ ммоль/л, ГК через 2 г після їжі до \_\_ ммоль/л НвА1с до \_\_\_\_; Вага \_\_ кг АТ до \_\_\_\_ мм.рт.ст

Вода – \_\_\_\_ л Харчування – \_\_\_\_ ккал, ХО \_\_\_\_; Фізичне навантаження – \_\_\_\_ год/тиждень

Дата Показники	СНІДАНОК – (час, що саме, ХО, ккал)  ПЕРЕКУС –	ОБІД – (час, що саме, ХО, ккал)	ВЕЧЕРЯ – (час, що саме, ХО, ккал)  ПЕРЕКУС –	НвА1с ВАГА Щоденно – Вода (скільки за день) Фізичні вправи Інше - особливості самопочуття, настрій, гіпоглікемія, тощо
Понеділок  Ліки АТ: ГК:				НвА1с Вага Вода  Фізичні вправи Інше
Вівторок  Ліки АТ: ГК:				Вода Фізичні вправи  Інше:
Середа  Ліки АТ: ГК:				Вода Фізичні вправи  Інше:
Четвер  Ліки АТ: ГК:				Вода Фізичні вправи  Інше:

<b>П'ятниця</b>				<b>Вода</b> <b>Фізичні вправи</b>  <b>Інше:</b>
<b>Ліки</b> <b>АТ:</b> <b>ГК:</b>				
<b>Субота</b>				<b>Вода</b> <b>Фізичні вправи</b>  <b>Інше:</b>
<b>Ліки</b> <b>АТ:</b> <b>ГК:</b>				
<b>Неділя</b>				<b>Вода</b> <b>Фізичні вправи</b>  <b>Інше:</b>
<b>Ліки</b> <b>АТ:</b> <b>ГК:</b>				