

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ

КРОКИ ДО ЕФЕКТИВНОГО КОНТРОЛЮ



Co-funded by
the European Union



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ
ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи HaDEA. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст

ЗМІСТ

Що таке цукровий діабет 2 типу та які його прояви.	1
Способи самоконтролю цукрового діабету 2 типу	2
Контроль щоденного раціону та моніторинг маси тіла	2
Вимірювання артеріального тиску	5
Контроль рівня холестерину в крові	5
Визначення глюкози крові з використанням глюкометра	6
Регулярна фізична активність	7
Гігієна сну	9
Догляд за стопами. Профілактика діабетичної стопи.....	11
Дотримання рекомендацій лікаря, підтримка сім'ї та близьких.....	16
Ускладнення цукрового діабету 2 типу	17

ЩО ТАКЕ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ ТА ЯКІ ЙОГО ПРОЯВИ

ЦД 2 типу – це хронічне захворювання, при якому рівень цукру в крові підвищується через те, що організм не може ефективно використовувати власний інсулін. Це може статися внаслідок того, що клітини стають менш чутливими до інсуліну.

Основні симптоми ЦД 2 типу:



**гіперглікемія –
підвищений рівень
цукру в крові**



**часте
сечовипускання**



**відчуття
спраги**



**швидка
стомлюваність**



**зниження
зору**



**повільне
загоєння ран
і подряпин**



**свербіж
шкіри,
фурункули**



**оніміння
та поколювання
в пальцях рук і ніг**

Люди з ЦД 2 типу мають підвищений ризик розвитку серцево-судинних захворювань, а також ураження нервів, нирок і очей. Цей ризик є ще вищим у людей з надмірною масою тіла, тих, хто курить і веде малорухливий спосіб життя.



Розвиток цих ускладнень можна значно знизити шляхом контролю рівня глюкози в крові та артеріального тиску, дотримання принципів здорового харчування і підтримання регулярної фізичної активності.

СПОСОБИ САМОКОНТРОЛЮ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ



Контроль щоденного раціону



Гігієна сну



Вимірювання артеріального тиску



Регулярна фізична активність



Контроль рівня холестерину в крові



Догляд за стопами (профілактика діабетичної стопи)



Визначення глюкози крові з використанням глюкометра –
у разі призначення лікарем!



Дотримання рекомендацій лікаря

Контроль щоденного раціону та моніторинг маси тіла

Правильне харчування – одна з найважливіших складових успішного лікування ЦД 2 типу. Збалансоване харчування допомагає покращити показники глюкози крові та знизити ризик розвитку ускладнень. Одним із ефективних способів контролювати та збалансувати свій щоденний раціон є принцип «Тарілки здорового харчування».



Тарілка здорового харчування

Це простий спосіб формування збалансованого раціону для людей із ЦД 2 типу. Він допомагає контролювати рівень глюкози в крові, підтримувати здорову масу тіла та забезпечувати організм необхідними поживними речовинами.

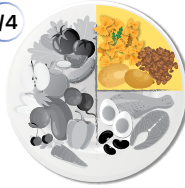
Під час основного прийому їжі рекомендується умовно поділити тарілку на три частини:

1/2



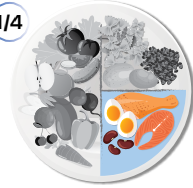
½ тарілки –
некрохмалисті овочі
(капуста, огірки,
помідори, листова
зелень, кабачки,
броколі тощо)

1/4



¼ тарілки –
продукти, що містять
складні вуглеводи
(цільнозернові каші,
цільнозерновий хліб,
макарони з твердих
сортів пшениці,
картопля, бобові).

1/4



¼ тарілки – білкові
продукти (риба,
нежирне м'ясо, яйця,
бобові, сир)

Як основний напій обирайте воду. Намагайтеся обмежувати вживання солодких напоїв, кондитерських виробів та інших продуктів із високим вмістом доданого цукру.

Вам потрібна тарілка діаметром приблизно 23 см

Некрохмалисті овочі

Спаржа, цвітна капуста, селера, баклажани, листяна зелень, кабачки, огірок, капуста, перець



Вуглеводні продукти

Цільнозернові продукти (коричневий рис, булгур, цільнозерновий хліб та макарони); квасоля та бобові

Обирайте просту воду!



Нежирні білкові продукти

Курка, індичка, яйця; риба (лосось, тунець, тріска); морепродукти (креветки, мідії, омари); нежирна яловичина та свинина, сир і кисломолочний сир, рослинні білки (сочевиця, хумус)



Особливу увагу необхідно приділити вживанню вуглеводів, оскільки вони підвищують рівень глюкози в крові. Розрізняють прості та складні вуглеводи.

Прості вуглеводи легко розщеплюються та повністю засвоюються організмом. Вони швидко підвищують рівень цукру в крові. Прості вуглеводи містяться у меді, мармеладі, стиглих фруктах, в молоці та молочних продуктах, пиві, квасі, тростинному та буряковому цукрі, чорній патоці. Прості вуглеводи мають найвищий глікемічний індекс, їх використовують для усунення гіпоглікемії.

Складні вуглеводи. При вживанні таких вуглеводів, цукор у крові підвищується повільно. Вони містяться у злаках та злакових продуктах, бобових, овочах та ін.

Глікемічний індекс (ГІ) продуктів

ГІ – це швидкість розщеплення їжі, яка містить вуглеводи, до певної кількості глюкози. Він вимірюється у відсотках, %. У якості еталону використовують чисту глюкозу, ГІ якої дорівнює 100 %.

Вуглеводи з низьким ГІ повільніше розщеплюються до глюкози та довше всмоктуються – відбувається поступове підвищення рівня глюкози в крові.

Вуглеводи з високим ГІ, навпаки, швидко та суттєво підвищують рівень цукру в крові.

У відкритому доступі існують спеціальні таблиці, у яких зазначено кількість вуглеводів на 100 г певного продукту та його ГІ.

Низький ГІ	Середній ГІ	Високий ГІ
≤55%	56–69%	≥70%
броколі, цвітна капуста, яблука, грейпфрути тощо.	цільнозерновий хліб, нешлифований рис, макаронні вироби з борошна грубого помолу, картопля зі шкіркою, банани та ін.	білий хліб, картопляне пюре, білий рис, кукурудза (консервована або варена), гарбуз (варений або печений), мед, варення, печиво, тістечка та ін.

Рекомендовано вживати вуглеводи із середнім та низьким ГІ. Цукор і солодощі необхідно виключити із раціону.

Важливо зменшити споживання висококалорійної їжі: жирного м'яса, копченостей, ковбасних виробів, жирних молочних продуктів, їжі з «фастфуду», готових соусів, майонезів, заправок.

Вимірювання артеріального тиску

Часто люди із ЦД 2 типу мають також і артеріальну гіпертензію. При цьому підвищений артеріальний тиск збільшує ризик розвитку інфаркту, інсульту, ураження нирок та інших ускладнень. Тому, якщо у вас є артеріальна гіпертензія:

- вимірюйте тиск щодня, принаймні зранку та ввечері
- приймайте антигіпертензивні препарати, призначені лікарем, на регулярній основі



Техніка вимірювання артеріального тиску

Контроль рівня холестерину в крові

Важливо контролювати «поганий холестерин» ліпопротеїди низької щільності (ЛПНЩ). Підвищений рівень ЛПНЩ збільшує ризик серцево-судинних ускладнень:

- перевіряйте рівень холестерину в крові раз на рік
- приймайте препарати, які призначить лікар у разі такої необхідності

Визначення глюкози крові з використанням глюкометра

Перед використанням глюкометра обов'язково ознайомтеся з інструкцією та дотримуйтеся простих правил:

1



Вимийте руки теплою водою з милом, висушіть їх. Підготуйте глюкометр, тест-смужку, ланцет

2



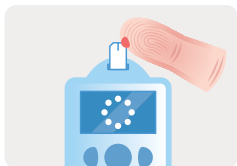
Помістіть смужку в глюкометр, дотримуючись вказівок виробника

3



Ланцетом зробить укол у бічну частину пальця та обережно стисніть палець, щоб утворилася крапля крові

4



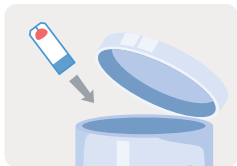
Піднесіть край тест-смужки до краплі крові. Смужка автоматично вбере необхідну кількість крові

5



За декілька секунд на екрані глюкометра з'явиться результат у ммоль/л

6



Після використання безпечно утилізуйте ланцет і тест-смужки



Обов'язково запишіть свій результат у щоденник!

Регулярна фізична активність

Фізична активність – важлива складова ефективного контролю діабету. Дорослі пацієнти із ЦД 2 типу повинні займатися 150 хв на тиждень аеробною активністю помірної інтенсивності. Додатково для зміцнення скелетно-м'язової системи слід двічі на тиждень виконувати силові вправи на основні групи м'язів.

Приклад фізичних навантажень на тиждень

5
разів
на
тиждень



30 хв пішої прогулянки або їзди на велосипеді, плавання, танці тощо

2
рази
на
тиждень



вправи для зміцнення м'язів (тренування з гантелями, присідання, віджимання від стіни) та тренування для гнучкості і рівноваги (йога/пілатес/тай-чі)



Намагайтеся уникати тривалого сидіння та робіть короткі перерви для руху кожні **30-60 хвилин**.



Для отримання більш детальної інформації про фізичну активність, скористайтесь **QR-кодом**

Регулярні фізичні навантаження корисні для більшості людей із ЦД 2 типу

Що потрібно знати про рівень глюкози під час фізичних навантажень

Щоб фізична активність була безпечною та ефективною, важливо знати, що в окремих випадках під час або після тренування можуть виникати зміни рівня глюкози в крові – як її зниження (гіпоглікемія), так і підвищення (гіперглікемія). Нижче наведено основні ознаки цих станів та рекомендації щодо подальших дій.

Ознаки

ГІПОГЛІКЕМІЯ	ГІПЕРГЛІКЕМІЯ
тремтіння	сильна спрага
пітливість	сухість у роті
відчуття голоду	часте сечовипускання
підвищене серцебиття	підвищена втомлюваність
запаморочення	сонливість, головний біль
слабкість	затуманення зору
сплутана свідомість	труднощі з концентрацією уваги

Якщо ви помітили у себе будь-які з наведених вище ознак, важливо своєчасно відреагувати та діяти відповідно до рекомендацій.

Що робити

ГІПОГЛІКЕМІЯ	ГІПЕРГЛІКЕМІЯ
При рівні глюкози < 3,9 ммоль/л або появі симптомів: • випити солодкий напій або прийняти 15-20 г швидкодіючих вуглеводів • повторно виміряти глюкозу через 15 хв • за необхідності повторити прийом вуглеводів	У разі появи цих симптомів необхідно виміряти рівень глюкози крові та звернутися до лікаря, якщо показники залишаються високими або самопочуття погіршується

Як зробити фізичні навантаження безпечними та ефективними

Щоб запобігти розвитку гіпо- чи гіперглікемії потрібно дотримуватися наступних правил:

- визначте тип фізичного навантаження
- сплануйте час і тривалість тренування
- якщо ви погано себе почуваєте, виміряйте рівень глюкози перед тренуванням
- підготуйте собі запас «швидких» вуглеводів для усунення гіпоглікемії, якщо це буде необхідно
- повідомте рідних і друзів, що збираєтеся на тренування
- утримайтеся від інтенсивних фізичних навантажень до нормалізації самопочуття після епізоду гіпоглікемії
- пийте достатньо води до, під час та після фізичної активності



Пам'ятайте: регулярна фізична активність допомагає покращити контроль рівня глюкози в крові, підтримувати здорову масу тіла та знижувати ризик розвитку ускладнень цукрового діабету.

Гігієна сну

Сон — це не просто відпочинок, а важлива складова контролю цукрового діабету. Якісний сон допомагає організму краще використовувати інсулін і підтримувати стабільний рівень глюкози в крові.

Дотримання простих правил гігієни сну допоможе вам швидше заснути, краще спати та почуватися бадьорим протягом дня:

Дотримуйтесь сталого режиму сну:

- лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час щодня, навіть у вихідні;
- намагайтеся спати 7–8 годин на добу;
- якщо відчуваєте потребу подрімати вдень, обмежте денний сон до 30 хвилин і намагайтеся не спати після 15:00.



Більше світла вдень:

- проводьте більше часу на свіжому повітрі або в добре освітлених приміщеннях;

- намагайтеся отримувати щонайменше 30 хвилин природного світла в першій половині дня. Сонячне світло допомагає регулювати вивільнення мелатоніну (гормону сну) вночі.

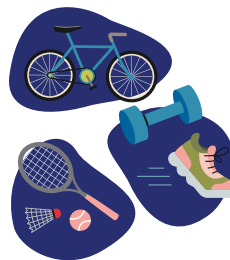
Уникайте стимуляторів ввечері:

- не вживайте каву, міцний чай, енергетичні напої та інші продукти, що містять кофеїн, за 6 годин до сну. Уникайте вживання нікотину ввечері, а ще краще – повністю відмовтеся від його вживання.
- не переїдайте перед сном або вночі. Якщо відчуваєте голод перед сном, оберіть легкий перекус;
- не використовуйте алкоголь як засіб для засинання — він погіршує якість сну та сприяє нічним пробудженням.



Будьте фізично активними протягом дня:

- намагайтеся рухатися щодня не менше 30 хвилин;
- уникайте інтенсивних тренувань за 2–3 години до сну.



Створіть комфортні умови для сну:

- подбайте, щоб спальня була тихою, темною та прохолодною;
- оптимальна температура для сну — 18–20 °C;
- за потреби використовуйте маску для сну, беруші або щільні штори;
- відкладіть телефон, планшет і ноутбук щонайменше за годину до сну;
- перед сном спробуйте розслабитися: почитайте книгу, послухайте спокійну музику або виконайте дихальні вправи, а якщо вас турбують думки про справи чи проблеми, запишіть їх на папері та поверніться до них наступного дня.



Зверніться до лікаря, якщо:

- проблеми зі сном тривають понад місяць та впливають на ваше самопочуття або повсякденну діяльність;



- ваші близькі помічають у вас гучне хропіння;
- близькі або персональні гаджети повідомляють про зупинки дихання під час сну (апное сну);
- вас турбують часті нічні пробудження через спрагу, сечовипускання або дискомфорт у ногах.

Догляд за стопами. Профілактика діабетичної стопи

Діабетична стопа – це ускладнення цукрового діабету, яке виникає через пошкодження нервів і судин ніг. Людям із ЦД важливо приділяти особливу увагу догляду за своїми стопами. Якщо цього не робити, це може призвести до ампутації ніг.

На які симптоми необхідно звернути увагу?



втрата чутливості



врослі нігті на нозі



потовщені, жовті нігті
на ногах



поколювання,
печіння або біль



рани, які не
загоюються



суха, потріскана
шкіра

Негайно зверніться до свого лікаря, якщо ви помітили будь-який з цих симптомів

Що потрібно робити, щоб запобігти розвитку діабетичної стопи



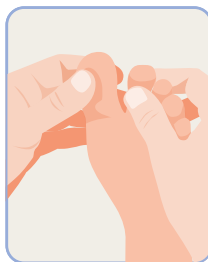
мийте ноги щодня теплою водою. Використовуйте м'яке мило та уникайте дуже гарячої води



ретельно висушуйте ноги. Особливо між пальцями, щоб запобігти розвитку інфекцій



перевіряйте чи немає ущільнень чи змін температури шкіри стоп



регулярно оглядайте ділянки між пальцями ніг та перевіряйте кожен ніготь



підрізайте нігті на ногах рівно, не заокруглюючи краї



перевіряйте, чи немає сухої потрісканої шкіри, мозолів



регулярно оглядайте підшви стоп (для цього можна використовувати дзеркало, або ж попросити когось допомогти це зробити, наприклад рідних)



записуйте будь-які зміни або проблеми, які ви виявили під час огляду

Що не можна робити



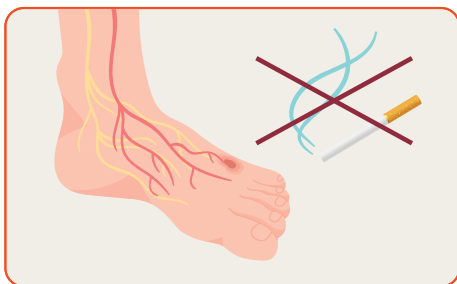
не використовуйте грілки або гарячі ванни для ніг – через зниження чутливості можна отримати опік



не ходіть босоніж, щоб уникнути травм і порізів



не носіть шкарпетки з тугою гумкою, які можуть здавлювати ноги.
Обирайте шкарпетки з натуральних матеріалів, змінюйте їх щодня



не куріть – куріння погіршує кровообіг і підвищує ризик ураження стоп



не носіть тісне або незручне взуття



не зрізайте мозолі та натоптиші самостійно – це може призвести до ран та інфекцій

Іпсвічський тест дотику

Іпсвічський тест дотику допомагає оцінити чутливість стоп та виявити підвищений ризик розвитку діабетичної стопи. Цей тест дозволяє виявити втрату захисної чутливості стоп. Ви можете не помічати дрібних травм або пошкоджень стопи, що підвищує ризик розвитку виразок та інших ускладнень.

Для проведення цього тесту вам не потрібні спеціальні медичні прилади. Його може провести ваш лікар або людина із вашого близького оточення. Техніка проведення тесту виглядає наступним чином:

- 1 Зніміть взуття та шкарпетки, ляжте на спину
- 2 Ваш помічник має переконаватися, що ви чітко розрізняєте праву та ліву ногу (для цього він може впевнено доторкнутися до кожної ноги та проговорити «Це ваша права нога...», «Це ваша ліва нога...»)
- 3 Під час проведення тесту ваші очі мають бути закритими
- 4 Ваш помічник злегка торкається (без натискання) кінчиків пальців ніг подушечкою свого вказівного пальця протягом 1-2 секунд.
- 5 Торкання виконується у такій послідовності:



Великий палець
правої ноги



Мізинець
правої ноги



Великий палець
лівої ноги



Мізинець лівої
ноги



Середній палець
правої ноги



Середній палець
лівої ноги

- 6 Після кожного легкого дотику помічника до пальця ви маєте відповісти «праворуч» чи «ліворуч» та назвати, якого саме пальця торкнулися
- 7 Якщо чутливість стоп знижена, ви можете не відчувати деякі дотики
- 8 Ваш помічник записує, відчуваєте ви дотик чи ні

Оцінка результату тесту:

Нормальна чутливість:

ви відчуваєте дотик на 5-6 пальцях із 6. Це означає відсутність підвищеного ризику розвитку ускладнень на стопах



Знижена чутливість:

ви не відчули дотику до 2 або більше пальців із 6. У такому разі існує високий ризик втрати захисної чутливості та розвитку виразок стопи

Якщо результати тесту свідчать про зниження чутливості стоп, зверніться до свого сімейного лікаря або ендокринолога. Лікар оцінить стан ваших стоп, визначить ризик розвитку ускладнень та надасть рекомендації щодо подальшого спостереження і догляду.

Як часто потрібно перевіряти стопи

Людам із цукровим діабетом рекомендується:

- щодня самостійно оглядати стопи
- проходити огляд стоп у лікаря не рідше 1 разу на рік
- робити це частіше, якщо вже є проблеми зі стопами

До кого звертатися?

- сімейний лікар – для регулярних оглядів та контролю стану здоров'я
- ендокринолог – за скеруванням сімейного лікаря
- хірург або спеціаліст з лікування діабетичної стопи – у разі появи ран, виразок або інших ускладнень
- подолог – для професійного догляду за стопами (обробка нігтів, мозолів, натоптишів)

Регулярний огляд стоп допоможе виявити проблему на ранньому етапі

Дотримання рекомендацій лікаря, підтримка сім'ї та близьких

Регулярне виконання рекомендацій лікаря є основою ефективного контролю цукрового діабету 2 типу. Важливо своєчасно приймати призначені лікарські засоби, проходити необхідні обстеження та дотримуватися індивідуального плану лікування.

Підтримка близьких може значно полегшити щоденний контроль цукрового діабету 2 типу. Коли людина не залишається наодинці з хворобою, їй легше дотримуватися рекомендацій та підтримувати здоровий спосіб життя.

Близькі можуть допомогти::



підтримувати
здорові харчові
звички в сім'ї



заохочувати
до регулярної
фізичної
активності



нагадувати
про прийом
ліків і контроль
показників



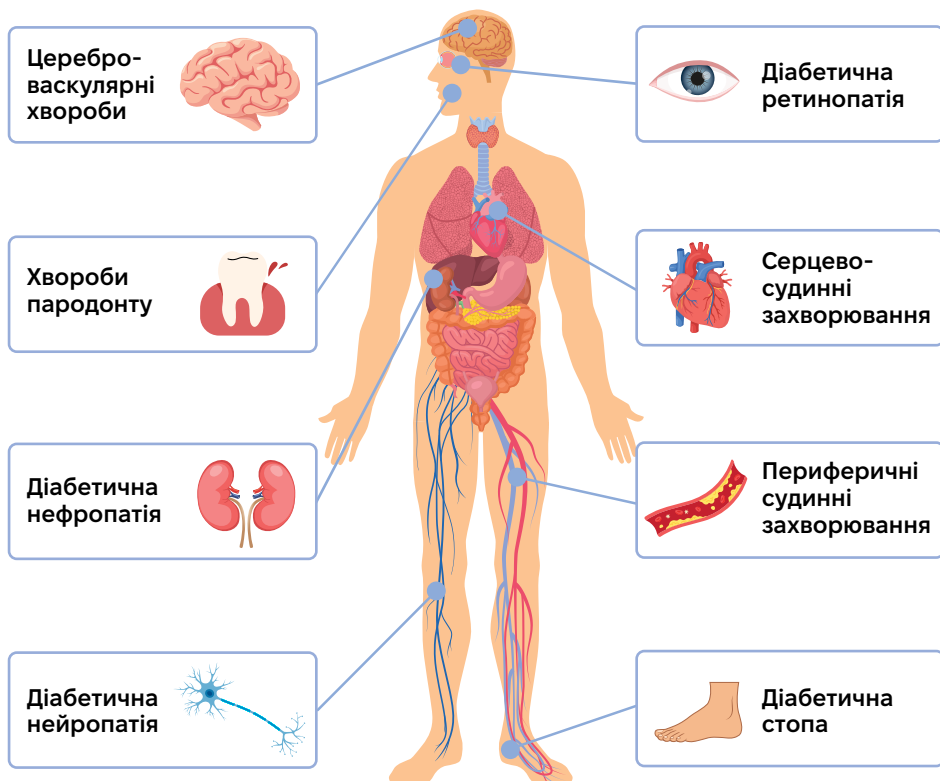
бути уважними
до змін у
самопочутті

Відкрите обговорення діагнозу з близькими зменшує стрес, підвищує впевненість у щоденному самоконтролі та покращує якість життя.



УСКЛАДНЕННЯ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ

Недотримання принципів лікування ЦД та недостатній самоконтроль має негативний вплив на роботу всіх органів та систем організму. Постійні коливання рівня цукру в крові та гіперглікемія впродовж тривалого часу призводять до ураження судинної системи, що зумовлює ризик розвитку хвороб очей, нирок, серця тощо.



Пам'ятайте, на стан судин нижніх кінцівок, окрім глікемії, впливають:

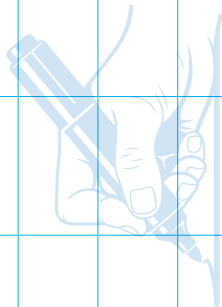
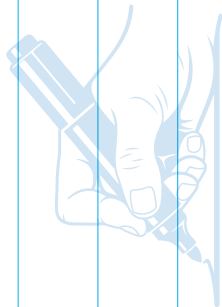
- тютюнокуріння
- неконтрольована артеріальна гіпертензія
- надмірна маса тіла/ожиріння
- підвищений рівень холестерину в крові

За наявності будь-яких з вищеперерахованих та інших проявів і скарг, звертайтеся до свого лікаря!

Якщо лікар рекомендував вам регулярно вимірювати рівень глюкози, записуйте показники, щоб разом із лікарем бачити зміни та краще контролювати рівень глюкози



Дата	Час	Рівень глюкози, ммоль/л	Умови вимірювання (правильне підкреслити)	Примітки
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	

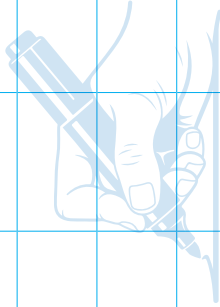
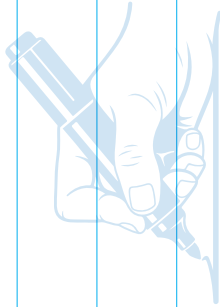


У графі «Примітки» ви можете зазначити: пропуск прийому ліків (якщо такий був), фізична активність впродовж дня, погане самопочуття (його можливі причини), симптоми гіпо- чи гіперглікемії, інше

Якщо лікар рекомендував вам регулярно вимірювати рівень глюкози, записуйте показники, щоб разом із лікарем бачити зміни та краще контролювати рівень глюкози



Дата	Час	Рівень глюкози, ммоль/л	Умови вимірювання (правильне підкреслити)	Примітки
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	

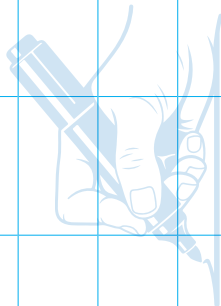
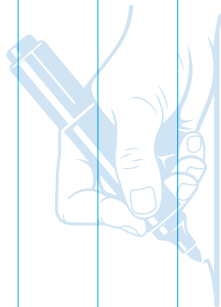


У графі «Примітки» ви можете зазначити: пропуск прийому ліків (якщо такий був), фізична активність впродовж дня, погане самопочуття (його можливі причини), симптоми гіпо- чи гіперглікемії, інше

Якщо лікар рекомендував вам регулярно вимірювати рівень глюкози, записуйте показники, щоб разом із лікарем бачити зміни та краще контролювати рівень глюкози



Дата	Час	Рівень глюкози, ммоль/л	Умови вимірювання (правильне підкреслити)	Примітки
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	

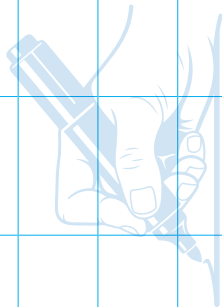
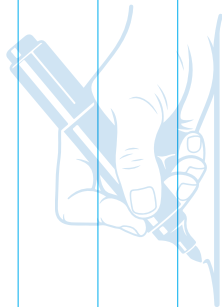


У графі «Примітки» ви можете зазначити: пропуск прийому ліків (якщо такий був), фізична активність впродовж дня, погане самопочуття (його можливі причини), симптоми гіпо- чи гіперглікемії, інше

Якщо лікар рекомендував вам регулярно вимірювати рівень глюкози, записуйте показники, щоб разом із лікарем бачити зміни та краще контролювати рівень глюкози



Дата	Час	Рівень глюкози, ммоль/л	Умови вимірювання (правильне підкреслити)	Примітки
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	
			Натще / Через 2 год після їжі / При поганому самопочутті / Інше _____	



У графі «Примітки» ви можете зазначити: пропуск прийому ліків (якщо такий був), фізична активність впродовж дня, погане самопочуття (його можливі причини), симптоми гіпо- чи гіперглікемії, інше

