

Име: .....

Адрес: .....

Телефонен номер: .....

e-mail: .....

Лекуващ лекар: .....

Здравно заведение:.....

Телефонен номер: .....

e-mail:.....

Регионална диабетна асоциация: .....

.....

Други важни телефонни номера и e-mail адреси:

.....

.....

.....

## **Защо Ви е необходим този дневник?**

За да Ви помогне да регистрирате резултатите от измерванията на кръвната Ви захар и/или ацетона в урината.

Това ще дава възможност на Вас и Вашия лекар своевременно да променят инсулиновите дози, за да могат нивата на кръвната Ви захар да бъдат нормализирани и поддържани в допустими граници.

## **Каква е ползата от това?**

Доказано е, че хората с диабет, които са с добре контролирана кръвна захар се чувстват по-добре, не рискуват да изпаднат в хипогликемия и много по-рядко развиват късни усложнения.

## **Как да водите Вашия дневник?**

Записвайте редовно всички резултати от измерванията, както и състоянията, които могат да им повлияят (хипогликемии, заболявания, промени в диетата, стресови ситуации, необичайни натоварвания и др.)

**Препоръчителни стойности  
за поддържане на добър контрол на  
захарния диабет:**

Кръвна захар на гладно ..... mmol/l

Кръвна захар след хранене ..... mmol/l

Гликиран хемоглобин HbA<sub>1c</sub> ..... %

Телесно тегло ..... kg

Талия ..... cm

**Носете този дневник при всяка среща  
с Вашия лекар!**

# ПРИМЕРНА ТАБЛИЦА

Дата	Инсулинови дози					Кръвна захар							
	час	7ч.	12ч.	19ч.	22ч.	преди закуска	2 часа след закуска*	преди обяд	2 часа след обяд*	преди вечеря	2 часа след вечеря*	преди лягане	през нощта
вид инсулин	бързодействащ аналог	бързодействащ аналог	бързодействащ аналог	бързодействащ аналог	бавнодействащ аналог								
01.07.09	8	10	10	22		5,4	7,3			5,8	7,1	6,1	
03.07.09	8	10	10	22		5,1		6,0		2,5			5,5
05.07.09	10	12	14	22		12,4		11,1		13,2		12,9	

Отбелязвайте всяка промяна в дозата на инсулина.

Лекарят ще определи кога точно да измервате кръвната си захар. Независимо от това, Вие можете да я проверявате винаги, когато чувствате, че е необходимо. Следвайки съветите на Вашия лекар, Вие можете да използвате резултатите от тестовете, за да регулирате инсулиновата си доза.

\* Високата кръвна захар 2 часа след хранене повишава риска от сърдечно-съдови заболявания.

## Ацетон



преди закуска	преди обяд	преди вечеря	преди лягане
	(+)	(+)	(сл.)

## Забележки

*По-голямо натоварване в следобедните часове.  
Не приех достатъчно въглехидрати.*

*От днес с хрема, болки в мускулите и температура.*

Проверете урината си за ацетон при кръвна захар над 13,00 mmol/l. Използвайте следните означения:

Тук трябва да записвате всички състояния, които могат да повлияят на резултатите от тестовете (хипогликемии, заболявания, промени в диетата, стресови ситуации, необичайно натоварване и др.)

- (0) - няма;
- (сл.) - следи;
- (+) - ниско;
- (++) - умерено;
- (+++) - високо;





# ХИПЕРГЛИКЕМИЯ

Висока кръвна захар

## Причини:

- пропуснатата инсулинова инжекция или ниска инсулинова доза;
- грешки в диетата (прием на повече храна);
- съпътстващо заболяване (особено когато повръщате, имате разстройство или температура);
- неспазване на програмата за физическо натоварване;
- тежък стрес.

**Признаци:** силна жажда, често уриниране, суха сърбяща кожа, постоянен глад, замъглено зрение, сънливост, гадене.

## Лечение:

- Останете си вкъщи. Не спирайте инсулина!
- Контролирайте кръвната си захар и ацетона в урината на всеки 3 часа.
- Инжектирайте си допълнително бързодействащ инсулин по следната схема:

При кръвна захар:	6,1-10 mmol/l	10,1-12 mmol/l	12,1-14 mmol/l	14,1-18 mmol/l	над 18 mmol/l
Инжектирайте:	0 единици	2 единици	4 единици	8 единици	10 единици

- Обадете се незабавно на Вашия лекар, ако:
  - нямате глюкометър и/или бързодействащ инсулин;
  - измерите кръвна захар над 18 mmol/l и/или (+++) ацетон в урината;
  - гаденето или повръщането Ви продължават (3 или повече пъти в рамките на 6 часа).
- Не намалявайте храната си. Приемете необходимото дневно количество въглехидрати. Ако нямате апетит и не можете да приемате твърда храна, заместете я с подсладени течности.
- Изпийте поне 2-3 литра неподсладени течности (напр. зеленчукови бульони) за 24 часа.

**Общи препоръки:** Спазвайте стриктно предписания Ви лечебен план. Проверявайте редовно нивото на кръвната си захар. Никога не спирайте инсулина! Вашият живот зависи от него.



# ХИПОГЛИКЕМИЯ

## Ниска кръвна захар

### Причини:

- пропуснатата или недостатъчна консумация на въглехидрати след инжектиране на инсулина;
- предозиране на инсулина (често поради неволна грешка);
- силно физическо натоварване без допълнителен прием на въглехидрати;
- консумация на алкохол без прием на въглехидрати.

### Признаци:

изпотяване, силен глад, нервност, сърцебиене, замъглено зрение, разтреперване, раздразнителност, намалена концентрация, обща слабост, световъртеж и обърканост.

### Лечение:

- Незабавно вземете 15 грама захар - 3-4 бучки или 3 пакетчета по 5 грама или 1 супена лъжица или 150 ml напитка, съдържаща захар или 3-4 захарни бонбона.
- Ако 15 минути след приема на 15 грама захар признаците на хипогликемия не са изчезнали - приемете още 15 грама захар!
- Ако до 1 час не Ви предстои хранене или закуска, вземете допълнително "бавни" въглехидрати - 1 ябълка или филийка хляб.
- Не си инжектирайте допълнително инсулин: инсулинът понижава кръвната захар!
- При загуба на съзнание, предизвикана от тежка хипогликемия, се изисква спешно лечение с глюкагон.

### Общи препоръки:

- Винаги носете захар в себе си!
- Не пропускайте и не закъснявайте с основното хранене или закуска.
- При необичайна физическа активност приемете допълнително въглехидрати (бисквити, сандвич).
- Внимавайте с алкохола - той може да причини хипогликемия!
- Информирайте Вашите близки и колеги за риска от хипогликемия и как да Ви помогнат при нужда.

**КАКВО  
ТРЯБВА ДА  
СЕ НАПРАВИ?**



Незабавно приемете 15 грама захар.



Измерете кръвната си захар (ако имате възможност).



Ако след 15 мин. признаците на хипогликемия не са изчезнали - приемете още 15 грама захар.