



● Сахар в крови  
ДНЕВНИК



# ● Мониторинг уровня сахара в крови



## Почему это важно.

Значение уровня сахара в крови указывает на количество сахара в вашей крови в любой момент. Мониторинг уровня сахара в крови помогает вам увидеть, как пища, физические упражнения и лекарства влияют на ваш диабет, а также понять, работает ли ваш план лечения.

**Используйте полученные данные**, чтобы следить за уровнем сахара в крови и принесите их на ваш следующий визит к врачу. При необходимости ваш врач внесет коррективы в план лечения.

### Рекомендации ассоциации ADA по уровню сахара в крови для большинства людей\* с диабетом

#### Сахар в крови натощак

(сразу после пробуждения)



Глюкоза в плазме

**80–130** мг/дл

#### Сахар в крови после еды

(1-2 часа ПОСЛЕ еды)



Глюкоза в плазме

**<180** мг/дл

\*Большинство небеременных взрослых



“ Ключевая составляющая в контроле за диабетом? Мониторинг уровня сахара в крови. ”

— Алисса, коуч TeamUp

# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |   |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|---|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | Еда<br>После<br>еды<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |   |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |   |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |





# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |

Цель перед едой: \_\_\_\_\_ мг/дл

Целевой уровень через 1-2 часа после еды: \_\_\_\_\_ мг/дл

### Ужин

| Лекарства | Сахар в крови |           | Еда           |
|-----------|---------------|-----------|---------------|
|           | Перед едой    | После еды | Еда/ Углеводы |

### Сон

| Лекарства | Сахар в крови |
|-----------|---------------|
|-----------|---------------|

# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



Цель перед едой: \_\_\_\_\_ мг/дл

Целевой уровень через 1-2 часа после еды: \_\_\_\_\_ мг/дл

### Ужин

| Лекарства | Сахар в крови |           | Еда           |
|-----------|---------------|-----------|---------------|
|           | Перед едой    | После еды | Еда/ Углеводы |

### Сон

| Лекарства | Сахар в крови |
|-----------|---------------|
|-----------|---------------|

# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



Цель перед едой: \_\_\_\_\_ мг/дл

Целевой уровень через 1-2 часа после еды: \_\_\_\_\_ мг/дл

### Ужин

| Лекарства | Сахар в крови |           | Еда           |
|-----------|---------------|-----------|---------------|
|           | Перед едой    | После еды | Еда/ Углеводы |

### Сон

| Лекарства | Сахар в крови |
|-----------|---------------|
|-----------|---------------|

# Мониторинг уровня сахара в крови

Неделя: с \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Мой целевой уровень сахара в крови: с \_\_\_\_\_ мг/дл до \_\_\_\_\_ мг/дл

|            | Завтрак                   |           |                                |                         | Обед      |                                |              |                         |
|------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
|            | Кровь<br>натощак<br>Сахар | Лекарства | Кровь<br>Сахар<br>После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы | Лекарства | Сахар в крови<br>Перед<br>едой | После<br>еды | Еда<br>Еда/<br>Углеводы |
| <b>Пн.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Ср.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Чт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Пт.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Сб.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
| <b>Вс.</b> |                           |           |                                |                         |           |                                |              |                         |
|            | Активность:               |           |                                |                         |           |                                |              |                         |



## Спросите своего врача:



### Работает ли мой план лечения так хорошо, как мог бы?

Течение диабета может меняться со временем, и это означает, что ваш план лечения также нуждается в изменении. Спросите своего врача, следует ли вам внести какие-либо корректировки.



### Какой мой целевой уровень сахара в крови?

Вместе с вашим врачом вы установите свою цель. Обязательно обсуждайте уровень сахара в крови во время каждого визита к врачу. Американская диабетическая ассоциация ADA рекомендует следующее для большинства взрослых.\*



### Сахар в крови натощак

Сразу после пробуждения

Глюкоза в плазме

80–130 мг/дл



### Сахар в крови после еды

(1-2 часа после еды)

Глюкоза в плазме

<180 мг/дл



### Как мне достигнуть моих целей наилучшим способом?

Поговорите со своим врачом и спросите, как вы можете:

- спланировать свое питание
- оставаться активным
- принимать лекарства

\*Большинство небеременных взрослых



Чтобы узнать о других способах начать разговор, посетите

**[TeamUpforDiabetes.com](https://www.TeamUpforDiabetes.com)**



## **Хотите узнать больше о непрерывным мониторинге уровня глюкозы?**

Непрерывный мониторинг глюкозы (CGM) — это система, которая позволяет круглосуточно отслеживать уровень сахара крови в режиме реального времени. Это нательное устройство, позволяющее проводить постоянные измерения уровня глюкозы в течение дня/ночи, а не при помощи забора крови из пальца, как в случае с глюкометром, который дает одно показание в определенный момент времени. У вашего врача может быть дополнительная информация о том, подходит ли вам использование этого устройства.

## Почему TeamingUp?

Когда дело доходит до лечения диабета, полезно знать, что вы не одиноки. Это может помочь узнать, к кому обратиться за поддержкой, когда она потребуется. В конце концов, контроль диеты, физические упражнения и мониторинг уровня сахара в крови, а также посещение врача, соблюдение медицинских назначений и изменение в плане контроля за диабетом может стать сложной задачей.

TeamingUp for Diabetes предлагает поддержку и ресурсы на основе опыта пациентов и коучей TeamingUp. И, прежде чем вносить изменения в свое питание или планы занятий, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

**Подпишитесь на нашу ежемесячную рассылку по электронной почте, чтобы получать советы, рецепты и многое другое!**



Подпишитесь на нас в социальных сетях, чтобы получать свежую информацию от TeamingUp.