

Diabetə nəzarət gündəliyiniz

Diabetə nəzarət gündəliyindən istifadə etməklə qanda şəkərin miqdarını izləmək diabet müalicə planınızın nə dərəcədə faydalı olduğunu izləmək üçün yaxşı üsuldur. Bu gündəlik sizə bu barədə kömək edə bilər.

Diabetə nəzarət gündəliyi		Qanda şəkərin miqdarı*							
		Səhər yeməyi		Nahar		Şam yeməyi		Yuxudan əvvəl	Gecə yarısı
		Ac	Tox	Ac	Tox	Ac	Tox		
BAZAR ERTƏSİ	İnsulin olmayan dərman və doza	06:00	08:00		13:30 148 mq/dl	18:15 91 mq/dl		23:00 91 mq/dl	03:30 140 mq/dl
	Karbohidrat qəbulu	18 qr		27 qr		26 qr		3 qr	
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☒ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV				30 dəq gəzinti	
ÇƏRŞƏNBƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					

- Həftənin başlanğıc tarixini yazın. (Həftənin istənilən günü izləməyə başlaya bilərsiniz.)
- İnsulin olmayan diabet dərmanlarınızın adlarını və dozalarını yazın.
- Qan şəkəri göstəricilərinizi boşluqlara yazın. Yeməkdən sonrakı göstəricilər ümumiyyətlə yeməyə başladıqdan 1-2 saat sonra ölçülür. Gecə göstəricilərinə ehtiyac olduqda onlar gecə ərzində ölçülə bilər.
- Karbohidrat sayırsınızsa, neçə qram karbohidrat qəbul etdiyinizi qeyd edin.
- Həkiminiz qida qəbulu zamanı qısa təsirli (bolus) insulin istifadə etməyinizi təyin edibsə, dozanı bura yazın.
- Həkiminiz sizə uzun təsirli (bazal) insulin istifadə etməyinizi təyin edibsə, dozanı və vaxtı bura yazın. Uzun təsirli insulin gündə bir və ya iki dəfə qəbul edilir.
- İzləmək istədiyiniz digər göstəricilər haqqında (qan təzyiqi, aktivlik və ya çəki kimi) qeydlərinizi əlavə edin

"Bazar günü" ndən sonra, "Qeydlər" bölməsində, qəbul etdiyiniz yemək, etdiyiniz fiziki fəaliyyət və ya stres kimi qan şəkərinizin göstəricilərinizə təsir edə biləcək hər şey haqqında qeydlər yazın.

Tarix: ____/____/____

Diabetə nəzarət gündəliyi		Qanda şəkərin miqdarı*							
		Səhər yeməyi		Nahar		Şam yeməyi		Yuxudan əvvəl	Gecə yarısı
		Ac	Tox	Ac	Tox	Ac	Tox		
BAZAR ERTƏSİ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
İMİ CUMƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ÇƏRŞƏN BƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
İMİ CUMƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
CUMƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ÇƏRŞƏN BƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
BAZAR	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					

*Siz və həkiminiz qan şəkərinizi yoxlamaq üçün ən uyğun vaxta qərar verəcəksiniz.

QEYDLƏR:

Tarix: ____/____/____

Diabetə nəzarət gündəliyi		Qanda şəkərin miqdarı*							
		Səhər yeməyi		Nahar		Şam yeməyi		Yuxudan əvvəl	Gecə yarısı
		Ac	Tox	Ac	Tox	Ac	Tox		
BAZAR ERTƏSİ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
İMİ CUMƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ÇƏRŞƏN BƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
İMİ CUMƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
CUMƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ÇƏRŞƏN BƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
BAZAR	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					

*Siz və həkiminiz qan şəkərinizi yoxlamaq üçün ən uyğun vaxta qərar verəcəksiniz.

QEYDLƏR:

Tarix: ____/____/____

Diabetə nəzarət gündəliyi		Qanda şəkərin miqdarı*							
		Səhər yeməyi		Nahar		Şam yeməyi		Yuxudan əvvəl	Gecə yarısı
		Ac	Tox	Ac	Tox	Ac	Tox		
BAZAR ERTƏSİ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ÇARŞƏN BƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ÇARŞƏN BƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
CÜMƏ AXŞAMI	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
CÜMƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
ŞƏNƏ	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					
BAZAR	İnsulin olmayan dərman və doza								
	Karbohidrat qəbulu								
	Qısa təsirli insulin dozası	☐ Səhər yeməyi ____ TV		☐ Nahar ____ TV		☐ Şam yeməyi ____ TV		Digər	
	Uzun təsirli insulin dozası	____ TV		Axşam (əgər lazımdırsa) ____ TV					

*Siz və həkiminiz qan şəkərinizi yoxlamaq üçün ən uyğun vaxta qərar verəcəksiniz.

QEYDLƏR: