



Часто на номера [Всероссийского диабет телефона](#) поступают звонки от взрослых детей пожилых родителей, имеющих сахарный диабет 2 типа, не получающих инсулин с вопросом о том, с какой минимальной частотой можно измерять глюкозу в крови. Тест-полоски дороги, пенсии на их регулярную покупку часто не хватает, а получить их в поликлинике чаще всего тоже не получается. Реально часто используют 1 упаковку с 50 -тью тест-полосками в течение 1 – 2 месяцев.

[РДА](#)

не считает это допустимым, но увеличить пенсию не может никак.

При столь редком контроле измеряйте сахар крови НЕ ДО, а ПОСЛЕ наиболее обильных приемов пищи раз в день, так как дозы таблеток Вы всё равно НЕ меняете самостоятельно без рекомендаций врача. Проводите измерения в течение недели в лестничном порядке: в один день – после завтрака, в другой день – после обеда, в третий после ужина, в четвертый – после второго ужина и т.д. Если у Вас появилась возможность тратить две полоски в день, проводите парные «лестничные измерения» ДО и ПОСЛЕ одного приема пищи в день. Но оценивайте при двухкратном в день измерении разные приемы пищи в разные дни. Если Вы регулярно фиксируете глюкозу в крови 10 ммоль/л до еды – обратитесь к врачу для коррекции дозировок, если определяете глюкозу в крови 14 ммоль/л и выше при любом измерении, в том числе после приёма пищи, то к врачу нужно обращаться незамедлительно. Если в биохимическом анализе крови у Вас определяется уровень Гликированного (засахаренного) гемоглобина A1c 8,5% и выше, то столь редкая методика измерений уже никак не подходит, требуется назначать инсулин и измерять глюкозу от 5 раз в сутки. Если Вы не пользуетесь интернетом – попросите Вашего сына или дочь связаться с Российской Диабетической Ассоциацией. Просмотреть видеосюжеты и почитать материалы можно в разделе сайта [Клуб Школа здоровья им. Эрнесто Рома](#) . Дальше приводим отрывок главы из книги с формой необходимого Дневника самоконтроля.

©: Богомолов М.В., 1998. Форма дневника самоконтроля для пациентов с сахарным диабетом 2 типа, контролирующих глюкозу в крови 1- 2 раза в день. Книга «Сверхинтенсифицированная инсулинотерапия (СИИТ) и СИИТ+ в лечении состояний

хронических гипергликемий», Москва, 1998.

**Форма месячного дневника самоконтроля пациента с сахарным диабетом 2 типа с
HbA1c ниже 8,5% не получающего инсулин.**

Ежесуточное измерение гликемии.

(Basic information sheet about patient with diabetes mellitus type 2).

НЦП _____ ммоль/л. ВЦП _____ ммоль/л. При превышении ВЦП измерение МГ
повторяется через 2 часа после еды в тот же день.

ПССС 1 _____ = мг/сут. ПССС 2 _____ = мг/сут. Препарат
3 _____. HbA1c _____ %/л

Рост _____ м. Вес _____ кг. ИМТ _____ кг/м². Масса жировой ткани
_____ %/кг. Масса мышечной ткани _____ %/кг.

Основной обмен _____ ккал/сут. Целевое АД _____ мм рт ст. Предельно
допустимый пульс _____ (по формуле) уд/мин.

Соотношение С-пептид/проинсулин _____. Холестерин _____
ммоль/л. Триглицериды _____ ммоль/л.

Дата

Натошак

ХЕ на прием/

Гликемия

2 часа после

завтрака

ХЕ на прием/

Гликемия

2 часа после

обеда

ХЕ на прием/

Гликемия

2 часа после

ужина

Количество

шагов/сут,

ккал

(часы браслет)

Количество

Пищи

(диабет

компьютер)

Ккал/сут

Баланс

Калорий

+/-

(-основной

обмен)

XE

B

Сут.

Пока-

затель

A

Пока-

Затель

Б

Примечание

1

5,8 ммоль/л

1236/92

3250

12

2

+	4,3 XE/
---	---------

12,9 ммоль/л

2150/116

2980

16

3

+ 5,6 XE/

16,7 ммоль/л

3610/134

3860

+	2,1 XE/
---	---------

1870/114

3670

17

5

6,2 ммоль/л

+	1,9 XE/
---	---------

+

8

12

Если у Вас появилась возможность измерять глюкозу в крови хотя бы 2 раза в день, делайте это в том же «лестничном порядке» до и после одного приема пищи в одном дне. Так за 4 – 5 дней сложится более полная картина, по которой врач сможет принять решение об изменении дозировок препаратов и/или режима физических нагрузок и питания.

[Форма дневника \(Скачать\).](#)