

DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ TYPU 2



KONSULTACJA MEDYCZNA

prof. dr hab. n. med. Waldemar Karnafel

SERVIER 
moved by you



DANE PACJENTA

Imię:

Nazwisko:

Adres:

.....

.....

Telefon:

Lekarz prowadzący:

Telefon:

Poradnia:

.....

.....

Telefon:

Telefon do bliskiej osoby:

ZNACZENIE SAMOKONTROLI W CAŁOŚCIOWYM LECZENIU CUKRZYCY TYPU 2

Pacjent z cukrzycą, który **więcej wie o chorobie – żyje dłużej**. Tak uważał Elliot Joslin i stwierdzenie to pozostaje do dzisiaj aktualne. Od 2006 r. ONZ uznaje cukrzycę za chorobę niezakaźną o charakterze epidemii XXI w.

Obecnie na świecie na cukrzycę choruje ok. 415 mln ludzi. Szacuje się, że w 2040 r. liczba ta wzrośnie do 642 mln. W Polsce chorych jest ok. 3,2 mln osób, z czego ok. 1 mln nie zdaje sobie z tego sprawy. Co roku ok. 300 tys. Polaków zapada na cukrzycę.

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, której przyczyna jest złożona i nie do końca poznana. Doświadczenia kliniczne i badania epidemiologiczne wskazują jednoznacznie na to, że dobre metaboliczne wyrównanie cukrzycy przyczynia się do zmniejszenia występowania jej powikłań. Dobra współpraca pacjenta z lekarzem prowadzącym jest warunkiem powodzenia terapii. Chory powinien przyjąć bardziej **aktywną postawę** w leczeniu, gdyż choroba ta będzie towarzyszyć mu już przez całe życie. Pacjent wyedukowany oraz rozumiejący problemy cukrzycy może aktywnie wpływać na swoją przyszłość.

U chorego na cukrzycę typu 2 niezwykle ważne jest prowadzenie tzw. **zdrowego trybu życia**, w tym zastosowanie odpowiedniej diety i podejmowanie wysiłku fizycznego, zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożywania alkoholu.



Celem leczenia cukrzycy jest dążenie do osiągnięcia stężeń glukozy we krwi najbardziej zbliżonych do tych występujących u zdrowego człowieka. Należy jednocześnie unikać zbyt niskich wartości glukozy, czyli niedocukrzeń. Zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie stężenie glukozy we krwi są dla organizmu niekorzystne.

Spośród biochemicznych wskaźników wyrównania cukrzycy najważniejsze są **stężenia glukozy we krwi** oraz oznaczenie **hemoglobiny glikowanej i glukozy w moczu** (cukromocz). Wyniki przeprowadzonych badań należy wpisywać do zeszytu samokontroli.

Do podstawowych **zasad samokontroli** w cukrzycy typu 2 należy wykonywanie glukometrem pomiarów stężenia glukozy na czczo, przed głównymi posiłkami oraz dwie godziny po posiłkach. Elementem samokontroli są również pomiary ciśnienia tętniczego oraz masy ciała.

Pacjent (zwłaszcza otrzymujący insulinę), który zrozumie zasady leczenia cukrzycy, może wraz z lekarzem modyfikować dawki insuliny (dzięki obserwacji siebie, wykonanym za pomocą glukometru oznaczeniom stężenia glukozy we krwi, badaniom moczu na zawartość glukozy i ewentualnie ciał ketonowych).



Chory może oznaczyć stężenie glukozy we krwi zawsze w okresie złego samopoczucia, bólu głowy, wzmożonego pragnienia, wystąpienia stanów gorączkowych.

Połowa chorych na cukrzycę typu 2 ma nadciśnienie tętnicze, które jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na powikłania sercowo-naczyniowe. Następstwami nieleczonego lub nieskutecznie leczonego nadciśnienia tętniczego są: choroba wieńcowa, niewydolność serca, udar mózgu oraz niewydolność nerek. **Regularne mierzenie ciśnienia tętniczego** jest więc bardzo ważnym elementem postępowania w tak niekorzystnym skojarzeniu chorób, jakim jest współistnienie cukrzycy typu 2 i nadciśnienia tętniczego.

Prof. dr hab. n. med. Waldemar Karnafel

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
Wydział Zamiejscowy w Warszawie
emerytowany profesor
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego



WIZYTA POCZĄTKOWA

Data:

Wywiady:

.....
.....

Badanie przedmiotowe:

ciśnienie tętnicze tętno.....

masa ciała wzrost obwód talii

ocena stóp

.....

Badanie laboratoryjne:

glikemia: na czczo po posiłku

.....
.....

poziom cholesterolu trójglicerydy

Inne badania:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciśnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciśnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....

Data	Stężenie glukozy we krwi				Ciężnienie	Tętno
	na czczo	2 godziny po				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Ocena stóp:

Masa ciała:

Uwagi/obserwacje:

.....



WIZYTA KONTROLNA

Data:

Badanie przedmiotowe:

ciśnienie tętnicze tętno

masa ciała wzrost obwód talii

ocena stóp

Badanie laboratoryjne:

glikemia: na czczo po posiłku

profil glikemii:

HbA_{1c} cholesterol trójglicerydy

mocznik kreatynina

badanie ogólne moczu

badanie dna oka

Zalecenia lekarskie:

Leczenie:



WIZYTA KONTROLNA

Data:

Badanie przedmiotowe:

ciśnienie tętnicze tętno

masa ciała wzrost obwód talii

ocena stóp

Badanie laboratoryjne:

glikemia: na czczo po posiłku

profil glikemii:

HbA_{1c} cholesterol trójglicerydy

mocznik kreatynina

badanie ogólne moczu

badanie dna oka

Zalecenia lekarskie:

Leczenie:



WIZYTA KONTROLNA

Data:

Badanie przedmiotowe:

ciężnienie tętnicze tętno

masa ciała wzrost obwód talii

ocena stóp

Badanie laboratoryjne:

glikemia: na czczo po posiłku

profil glikemii:

HbA_{1c} cholesterol trójglicerydy

mocznik kreatynina

badanie ogólne moczu

badanie dna oka

Zalecenia lekarskie:

Leczenie:



WIZYTA KONTROLNA

Data:

Badanie przedmiotowe:

ciśnienie tętnicze tętno

masa ciała wzrost obwód talii

ocena stóp

Badanie laboratoryjne:

glikemia: na czczo po posiłku

profil glikemii:

HbA_{1c} cholesterol trójglicerydy

mocznik kreatynina

badanie ogólne moczu

badanie dna oka

Zalecenia lekarskie:

Leczenie:



KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

Okulistyczna:

.....

.....

Nefrologiczna:

.....

.....

Neurologiczna:

.....

.....

Kardiologiczna:

.....

.....

Dermatologiczna:

.....

.....

Inne:

.....

.....



KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

Okulistyczna:

.....

.....

Nefrologiczna:

.....

.....

Neurologiczna:

.....

.....

Kardiologiczna:

.....

.....

Dermatologiczna:

.....

.....

Inne:

.....

.....



NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

W ramach serwisu edukacyjnego Servier dla pacjentów dostępne są **poradniki**, **dzienniczki** oraz **aplikacje** z zakresu **diabetologii**, **hipertensjologii**, **kardiologii** i **psychiatrii** przygotowane przez ekspertów medycznych.

Zapraszamy do odwiedzenia strony dla pacjentów www.servier.pl/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Zeskanuj aparatem telefonu, pobierz i dowiedz się więcej.



Więcej informacji na temat

**chorób serca i naczyń,
ich profilaktyki, czynników ryzyka:**

www.dbajoserce.pl
fb.com/dbajoserce
instagram.com/dbajoserce



**SERVIER
DLA SERCA**

nadciśnienia tętniczego:

www.bojatakmowie.pl

#bojatakmowie

dławicy piersiowej:

www.dbajoserce.pl/poznaj-dlawice



depresji, gdzie szukać pomocy:

www.forumprzeciwdepresji.pl
fb.com/forumprzeciwdepresji



profilaktyki przeciwnowotworowej:

www.wylacZRaka.pl
fb.com/wylacZRaka

