

# Индивидуальный план мероприятий при диабете

Ваш гемоглобин (HgbA1c) цель:

Ваш целевой диапазон уровня глюкозы крови:

## Зеленый флаг- Всё ясно

## Это значит ...



Если у Вас :

- Содержание гликолизированного гемоглобина (HgbA1c) < 7
- Колебания глюкозы в крови натошак 90-130
- Колебания глюкозы в крови <180 (1-2 часа после еды)
- Артериальное давление < 130 / 80
- Не снижается Ваша работоспособность

- Ваш уровень сахара в крови находится под контролем
- Вы достигли цели по снижению холестерина
- Продолжайте принимать предписанные лекарства
- Продолжайте измерять уровень сахара в крови
- Продолжайте правильно питаться
- Прогуливайтесь 30 мин в день
- Регулярно встречайтесь со своим лечащим врачом

Вы всё делаете правильно

## Желтый флаг- Осторожно

## Это значит...



Если у Вас:

- Гемоглобин (HgbA1c) между 7% и 8%
- Средние колебания глюкозы в крови 150-210
- Содержание глюкозы в крови натошак >200
- Ваше артериальное давление >140/90

- Вам может потребоваться корректировка дозы предписанных лекарств
- Измените привычки в еде(есть меньше сахара и крахмала)
- Увеличьте физическую нагрузку
- Уменьшите/ исключите употребление соли

Позвоните своему врачу, медсестре или медсестре, навещающей Вас на дому, если Ваше состояние не улучшится.

Имя:

Номер:

Инструкции:

Если вы заметили желтый флаг- необходимо обратиться к врачу

## Красный флаг- Остановитесь и Подумайте

## Это значит...



Если у вас есть:

- Содержание гликолизированного гемоглобина (HgbA1c) >9%
- Среднее содержание глюкозы в крови > 210
- Содержание глюкозы в крови натошак >200

- Если у Вас содержание глюкозы в крови > \_\_\_\_\_  
**ПОЗВОНИТЕ СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ**

Если возможно, сообщите ваш офис здравоохранения провайдера:

врач:

Номер телефона:

Выполните следующие действия: **ЗВОНИТЕ 911**

Если вы заметили красный флаг- немедленно обратитесь к врачу.