

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ШПРИЦ-РУЧКИ

ПЛАНИРУЕТЕ ТРЕНИРОВКУ ЧЕРЕЗ 1,5-2 ЧАСА

- 1) Поешьте.
- 2) Снизьте болюс на %.

СОБИРАЕТЕСЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ СЕЙЧАС

ИЗМЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

ОПАСНАЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ

Не начинайте тренировку, съешьте г углеводов. Вернитесь к измерению глюкозы через 30 мин.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Съешьте г углеводов и начните тренировку.

ОПТИМАЛЬНАЯ ГЛИКЕМИЯ

Съешьте г углеводов и начните тренировку.

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

Не тренируйтесь. Введите инсулин ед. или % от обычной дозы. Через час вернитесь к измерению глюкозы, пейте больше воды.

ОПАСНАЯ ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

Не тренируйтесь. Введите инсулин ед. или % от обычной дозы. Через час вернитесь к измерению глюкозы, пейте больше воды.

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КАЖДЫЕ 30 МИН. ТРЕНИРОВКИ

ОПАСНАЯ ГИПОГЛИКЕМИЯ

Остановите тренировку. Съешьте г углеводов и вернитесь к измерению глюкозы через 30 мин.

ГИПОГЛИКЕМИЯ

Съешьте г углеводов. Продолжайте тренировку.

ОПТИМАЛЬНАЯ ГЛИКЕМИЯ

Съешьте г углеводов. Продолжайте тренировку.

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

Остановите тренировку. Введите инсулин ед. или % от обычной дозы. Через час вернитесь к измерению глюкозы, пейте больше воды.

ОПАСНАЯ ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

Остановите тренировку. Введите инсулин ед. или % от обычной дозы. Через час вернитесь к измерению глюкозы, пейте больше воды.