

# ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ

Дневник наблюдения предназначен для того, чтобы лучше понять особенности расстройства кишечника

Благодаря подробной записи симптомов, консистенции стула и его частоты, питания и других факторов, лечащий врач сможет лучше понять, какие варианты лечения доступны<sup>1</sup>.

## ДНЕВНИК СИМПТОМОВ

Ведение дневника симптомов в течение 2-4 недель поможет определить тип заболевания и то, как организм реагирует на питание, физические упражнения, стресс и качество сна. В столбце «Другое» можно указать тип и длительность физической нагрузки (ходьба, бег, плавание, аэробика и др.), день менструального цикла (для женщин) и другие симптомы (неполное опорожнение, сильные позывы, недержание мочи и др.).

Дни после приема	Боль	Запор	Диарея	Вздутие	Эмоциональное состояние	Другое (указать)
пример →	X	✓	X	✓	Тревожность, проснулась уставшей	Физ. нагрузка: зарядка 15 мин, бег 30 мин
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

# ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СТУЛОМ<sup>2</sup>

Отметьте тип стула согласно Бристольской шкале кала:

						
ТИП 1	ТИП 2	ТИП 3	ТИП 4	ТИП 5	ТИП 6	ТИП 7
Отдельные, твердые комки, как орехи	В форме колбаски, комковатый	В форме колбаски, с ребристой поверхностью	В форме колбаски или змеи, гладкий и мягкий	Мягкие маленькие шарики с ровными краями	Рыхлые частицы с неровными краями, кашицеобразный стул	Водянистый, без твердых частиц

 Запор	 Норма	 Недостаток волокон	 Диарея
---	---	--	--

Дни после приема	Частота стула	Тип стула
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ<sup>3</sup>

## Зачем нужен дневник питания?

Анализ данных такого дневника позволит пациенту и врачу оценить адекватность питания и выявить наиболее значимые нарушения, определить схему их коррекции, поэтому необходимо аккуратно заполнять пищевой дневник, чтобы исключить продукты, ухудшающие состояние.

Для оценки стереотипа питания и выявления основных погрешностей рекомендуется ведение пациентом дневника питания в течение 3 — 7 дней с обязательным указанием размера порции, хотя бы в общем виде (штуки, половинки, ложки, стаканы и тд).



Дни после приема	Прием пищи	Продукт, который мог вызвать симптом	Количество продукта	Симптом	Время появления
1	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				
2	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				
3	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				
4	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				
5	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				
6	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				
7	Завтрак:				
	Обед:				
	Ужин:				
	Перекус:				

Список литературы: 1. Гаус О. В., Ливзан М. А., Попелло Д. В. Управление питанием при синдроме раздраженного кишечника. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2020;182(10): 112–122. DOI: 10.31146/1682-8658-ecg-182-10-112-122; 2. Mearin F, Lacy BE, Chang L, Chey WD, Lembo AJ, Simren M, Spiller R. Bowel Disorders. Gastroenterology. 2016 Feb 18;S0016-5085(16)00222-5. doi: 10.1053/j.gastro.2016.02.031. Epub ahead of print. PMID: 27144627; 3. Гаус О. В., Ливзан М. А., Попелло Д. В. Управление питанием при синдроме раздраженного кишечника. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2020;182(10): 112–122. DOI: 10.31146/1682-8658-ecg-182-10-112-122

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Материал подготовлен при поддержке ООО «Эбботт Лэбораториз»

RUS2298088 (v1.1)