

## СЕМЬ ДНЕЙ НАБЛЮДЕНИЙ

## Дневник ЖКТ

Короткие записи помогают вспомнить последовательность событий и точнее описать жалобы врачу.

**Как пользоваться**

Заполняйте в удобное время каждый день. Фиксируйте факт и время, когда это возможно. Пустая строка означает, что наблюдений не было или вы их не записали.

**Когда обращаться за помощью**

При сильной или нарастающей боли, крови в стуле, многократной рвоте, признаках обезвоживания или другом резком ухудшении нужна медицинская помощь. Дневник не должен задерживать обращение.

**ДЕНЬ 1**

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

Еда и напитки: время, заметные особенности

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

**ДЕНЬ 2**

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

Еда и напитки: время, заметные особенности

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

## ПРОДОЛЖЕНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ

## Дни 3-4

Отмечайте привычные события и то, что показалось важным. Причину жалоб определяет врач с учётом всей картины.

## ДЕНЬ 3

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

---

---

Еда и напитки: время, заметные особенности

---

---

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

---

---

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

---

---

## ДЕНЬ 4

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

---

---

Еда и напитки: время, заметные особенности

---

---

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

---

---

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

---

---

## ПРОДОЛЖЕНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ

## Дни 5-6

Отмечайте привычные события и то, что показалось важным. Причину жалоб определяет врач с учётом всей картины.

## ДЕНЬ 5

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

---

---

Еда и напитки: время, заметные особенности

---

---

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

---

---

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

---

---

## ДЕНЬ 6

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

---

---

Еда и напитки: время, заметные особенности

---

---

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

---

---

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

---

---

## ЗАВЕРШЕНИЕ НЕДЕЛИ

## День 7 и итог

Возьмите эти страницы на приём и выделите вопросы, которые хотите обсудить.

## ДЕНЬ 7

Дата: \_\_\_\_\_

Сон и самочувствие; что изменилось за день

Еда и напитки: время, заметные особенности

Жалобы: время, проявление и сила по шкале 0-10

Стул, лекарства/БАДы и другие наблюдения

## Что заметили за неделю

Повторяющиеся жалобы и время их появления

Что изменилось по сравнению с обычным самочувствием

Три главных вопроса врачу

## Следующий шаг: мини-курс Дмитрия Семирядова

Урок о ЖКТ и микрофлоре даёт общий образовательный разбор распространённых жалоб и анализов. Дневник и личные симптомы обсудите с врачом.

[Посмотреть программу и купить мини-курс →](#)