

# QUESTO È IL DIARIO DI

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_

## NOTE

- \* Come da standard di riferimento.  
Vedi foglietto illustrativo delle confezioni dei test di autoanalisi
- \*\* Indicazioni del NCEP (National Cholesterol Education Program)

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

www.quipuoi.com



AUTOANALISI



IL DIARIO DELLA SALUTE

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

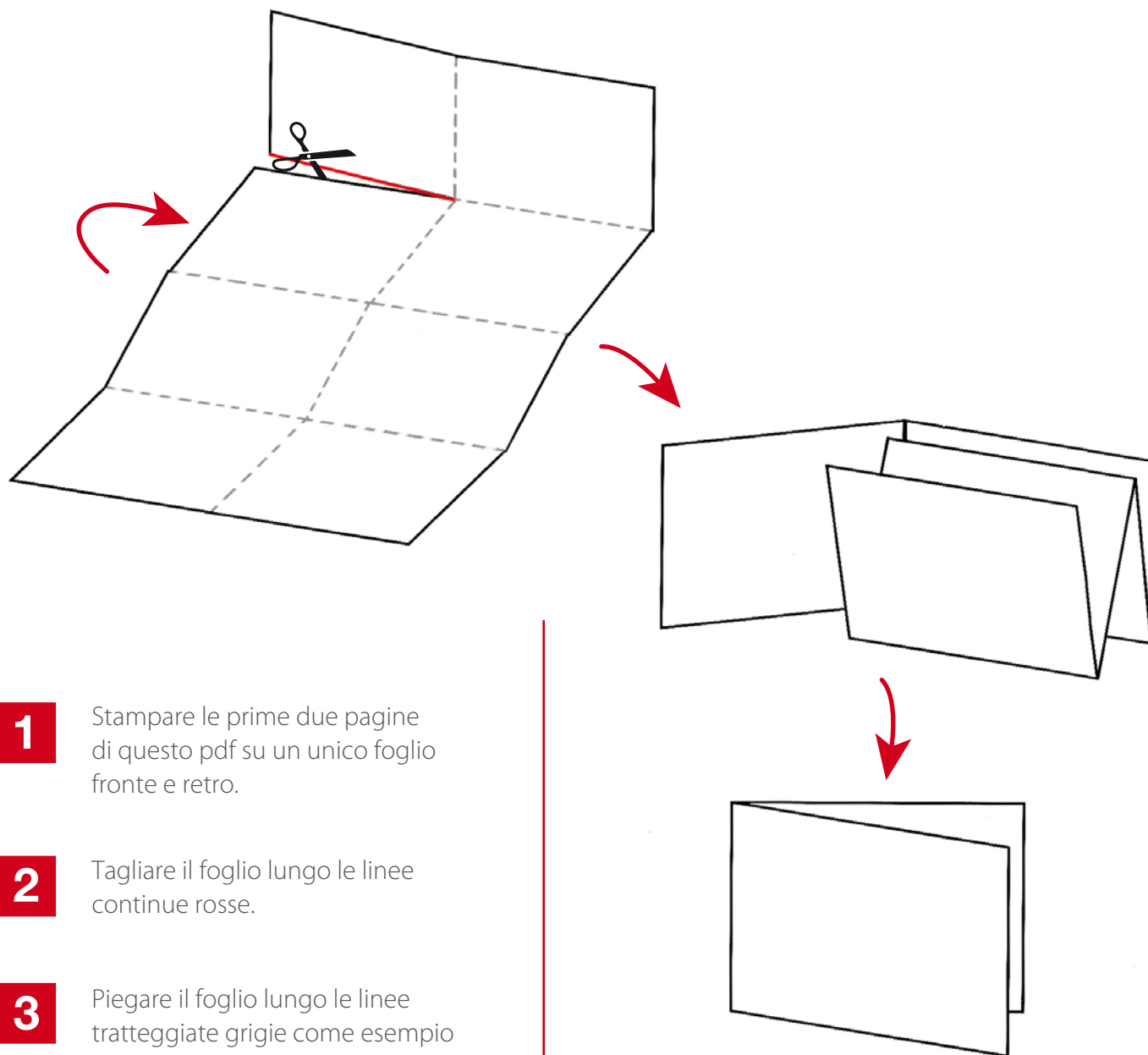
DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

DATA	Valori normali*
GLUCOSIO	A digiuno 60-109 (mg/dl)
COLESTEROLO	Fino a 200 (mg/dl)
COLESTEROLO HDL	< 40 (mg/dl): rischio più alto malattie coronariche**; ≥ 60 (mg/dl): rischio più basso malattie coronariche
TRIGLICERIDI	Fino a 200 (mg/dl)
CREATININA	Donna: fino a 0,9 (mg/dl); Uomo: fino a 1,10 (mg/dl)
GOT	Donna: fino a 33 (U/l); Uomo: fino a 40 (U/l)
GPT	Donna: fino a 32 (U/l); Uomo: fino a 41 (U/l)
γGT	Donna: 6-42 (U/l); Uomo: 10-71 (U/l)
ACIDO URICO	Donna: 2,4 - 5,7 (mg/dl); Uomo: 3,4 - 7 (mg/dl)
EMOGLOBINA	Donna: 12,3 - 15,3 (g/dl); Uomo: 14 - 17,5 (g/dl)
PT/INR	Secondo terapia anticoagulante orale

# IL DIARIO DELLA SALUTE



- 1** Stampare le prime due pagine di questo pdf su un unico foglio fronte e retro.
- 2** Tagliare il foglio lungo le linee continue rosse.
- 3** Piegare il foglio lungo le linee tratteggiate grigie come esempio qui sopra rappresentato.
- 4** Compila il tuo Diario della Salute in tutte le sue parti e portalo sempre con te.