جدول قياس السكر

الاسم: الوحدة: ☐ ملغ/دل ☐ ميليمول/لتر أهدافي: الأدوية / الإنسولين:

اليوم	التاريخ	صائم	الفطور		الغداء		العشاء		قبل النوم	ليلاً
			قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

طريقة القياس

- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون وجففهما
- اغرز الإبرة في جانب طرف الإصبع ولا تعصره بقوة
- بعد الأكل: احسب الوقت من أول لقمة
- سجّل الرقم فوراً مع الملاحظات
- ملاحظات: كربوهيدرات، إنسولين أو أقراص، رياضة، مرض،
- أقل من 70 ملغ/دل (3.9 ميليمول/لتر): عالج الهبوط أولاً

ملف النقاط السبع لسكر الدم

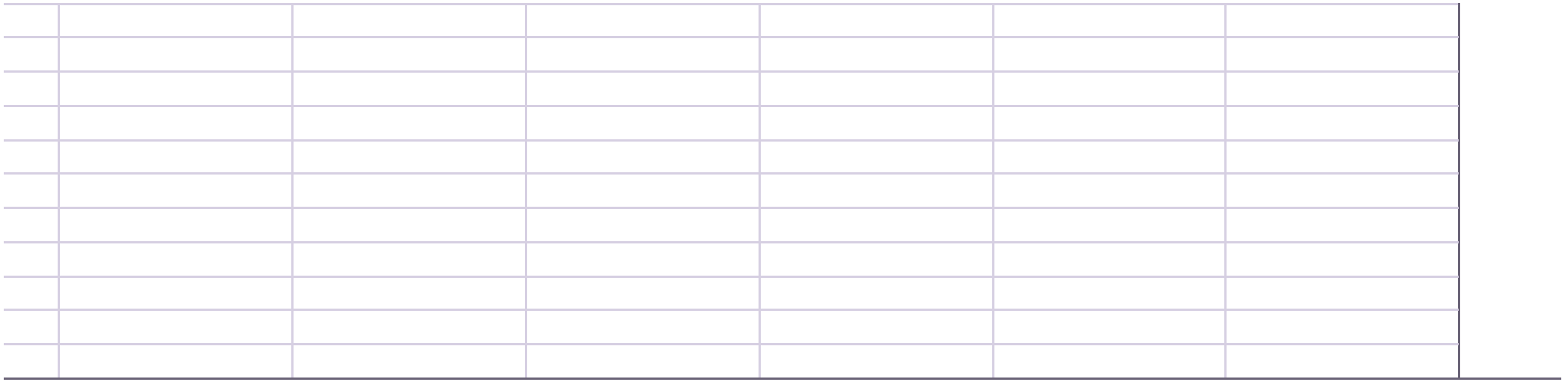
3 أيام عادية متتالية: قبل كل وجبة رئيسية وبعدها بساعتين، وقبل النوم.

الاسم: _____ الوحدة: ☐ ملغ/دل ☐ مليمول/لتر أهدافي: _____ الأدوية / الإنسولين: _____

اليوم	التاريخ	الفطور			الغداء			العشاء			قبل النوم
		قبل	بعد	Δ	قبل	بعد	Δ	قبل	بعد	Δ	
1											
2											
3											

Δ الارتفاع بعد الوجبة (بعد – قبل)

الوحدة



للمعلومات فقط. ناقش نتائجك مع طبيبك.