혈당 기록지

이름: 단위: ☐ mg/dL ☐ mmol/L 나의 목표: 복용약 / 인슐린:

일차	날짜	공복	아침		점심		저녁		취침 전	새벽	메모
			식전	식후	식전	식후	식전	식후			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

측정 방법

- 비누와 따뜻한 물로 손을 씻고 말리기
- 손가락 끝 옆면을 찌르고, 세게 짜지 않기
- 식후 측정: 첫 숟가락을 뜬 때부터 시간 세기
- 수치는 바로 적고 메모 남기기
- 메모: 탄수화물, 인슐린이나 약, 운동, 질병, 저혈당
- 70 mg/dL(3.9 mmol/L) 미만이면 저혈당부터 처치하기

참고용입니다. 결과는 담당 의사와 상의하세요.

sanjardev.uz 무료 양식 · iPhone·Android용 혈당 수첩 Glucio

7점 혈당 프로필

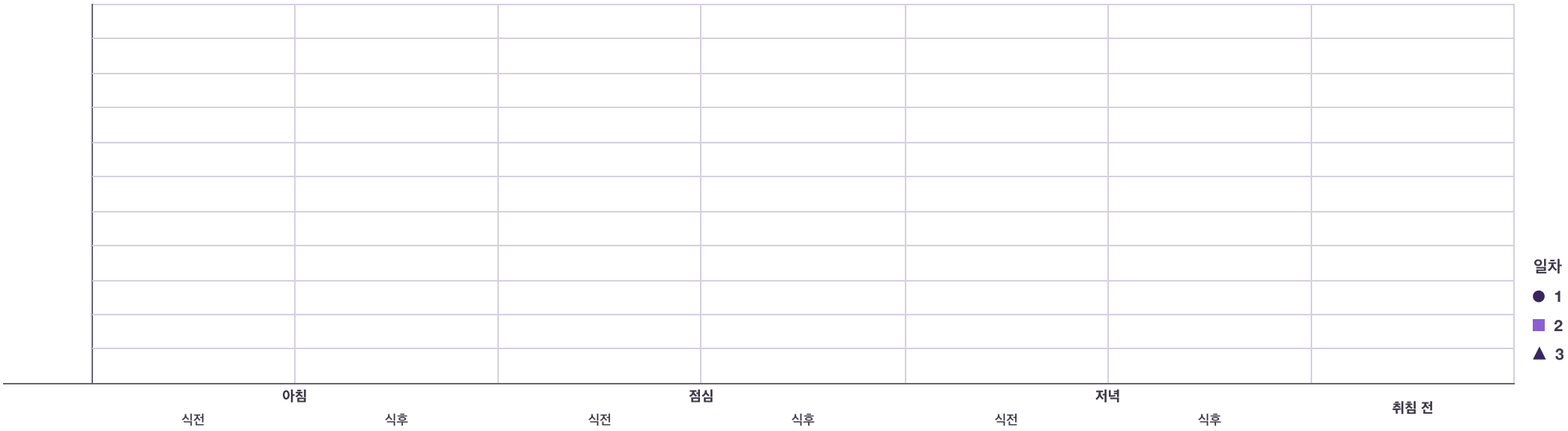
평범한 날 3일 연속: 세 끼 식사 전과 식후 2시간, 그리고 취침 전에 재세요.

이름: _____ 단위: ☐ mg/dL ☐ mmol/L 나의 목표: _____ 복용약 / 인슐린: _____

일차	날짜	아침			점심			저녁			취침 전	메모
		식전	식후	Δ	식전	식후	Δ	식전	식후	Δ		
1												
2												
3												

Δ 식후 상승 폭(식후 – 식전)

단위



참고용입니다. 결과는 담당 의사와 상의하세요.