Қанд кундалиги

Исм: _____ Бирлик: ☐ ммоль/л ☐ мг/дл Менинг мақсадларим: _____ Дорилар / инсулин: _____

Кун	Сана	Оч қоринга	Нонушта		Тушлик		Кечки овқат		Ухлашдан олдин	Тунда	Изоҳлар
			олдин	кейин	олдин	кейин	олдин	кейин			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Қандай ўлчаш керак

- Қўлни совун ва илиқ сувда ювинг, қуритинг
- Бармоқ учининг ён томонини тешинг, қаттиқ сиқманг
- Овқатдан кейин: вақтни биринчи луқмадан ҳисобланг
- Рақамни дарҳол, изоҳлари билан ёзинг
- Изоҳлар: углевод, инсулин ёки таблетка, машқ, касаллик, қанд тушиши
- 3,9 ммоль/л (70 мг/дл) дан паст: аввал қанд тушишини бартараф этинг

Фақат маълумот учун. Натижаларингизни шифокорингиз билан муҳокама қилинг.

sanjardev.uz сайтидан бепул шаблон · Glucio — iPhone ва Android учун қанд кундалиги

7 нуқтали профиль

Кетма-кет 3 та оддий кун: ҳар бир асосий овқатдан олдин ва 2 соат кейин ҳамда ухлашдан олдин.

Исм: _____ Бирлик: ☐ ммоль/л ☐ мг/дл Менинг мақсадларим: _____ Дорилар / инсулин: _____

Кун	Сана	Нонушта			Тушлик			Кечки овқат			Ухлашдан олдин	Изоҳлар
		олдин	кейин	Δ	олдин	кейин	Δ	олдин	кейин	Δ		
1												
2												
3												

Δ Овқатдан кейинги кўтарилиш (кейин – олдин)

Бирлик

