Qand kundaligi

Ism: _____ Birlik: ☐ mmol/l ☐ mg/dl Mening maqsadlarim: _____ Dorilar / insulin: _____

Kun	Sana	Och qoringa	Nonushta		Tushlik		Kechki ovqat		Uxlashdan oldin	Tunda	Izohlar
			oldin	keyin	oldin	keyin	oldin	keyin			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Qanday o‘lchash kerak

- Qo‘lni sovun va iliq suvda yuving, quriting
- Barmoq uchining yon tomonini teshing, qattiq siqmang
- Ovqatdan keyin: vaqtni birinchi luqmadan hisoblang
- Raqamni darhol, izohlari bilan yozing
- Izohlar: uglevod, insulin yoki tabletka, mashq, kasallik, qand tushishi
- 3,9 mmol/l (70 mg/dl) dan past: avval qand tushishini bartaraf eting

Faqat ma’lumot uchun. Natijalaringizni shifokoringiz bilan muhokama qiling.

sanjardev.uz saytidan bepul shablon · Glucio — iPhone va Android uchun qand kundaligi

7 nuqtali profil

Ketma-ket 3 ta oddiy kun: har bir asosiy ovqatdan oldin va 2 soat keyin hamda uxlashdan oldin.

Ism: _____ Birlik: ☐ mmol/l ☐ mg/dl Mening maqsadlarim: _____ Dorilar / insulin: _____

Kun	Sana	Nonushta			Tushlik			Kechki ovqat			Uxlashdan oldin	Izohlar
		oldin	keyin	Δ	oldin	keyin	Δ	oldin	keyin	Δ		
1												
2												
3												

Δ Ovqatdan keyingi ko‘tarilish (keyin – oldin)

