

جدول تسجيل نسبة السكر في دمك Your Blood Sugar Log

ان هدف معدل مستوى السكر في دمك هو:
4.0–7.0 mmol/L قبل الوجبات
5.0–10.0 mmol/L ساعتين بعد الوجبات
أفحصي 4–7 مرات بالأسبوع أو حسب توصيات الطبيب أو المتقف الغذائي الخاص بالسكري

أفحصي 4–7 مرات بالأسبوع أو حسب توصيات الطبيب أو المتقف الغذائي

| التاريخ | قبل الإفطار | ساعتين بعد الإفطار | قبل الغداء | ساعتين بعد الغداء | قبل العشاء | ساعتين بعد العشاء | الوجبة السريعة قبل المساء | ملاحظات |
|---------|-------------|--------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

قارني مقياس المختبر للجلوكوز مع مقياسك على الأقل مرة واحدة في السنة.

هذه المادة لإيضاح المعلومات فقط. لا يجوز استخدامها بدل التعليمات والنصائح الطبية، أو العلاج. إذا كان لديك أسئلة، رجاء التحدث مع طبيبك أو مقدم العناية الصحية الملائم. بالرغم من أن هذه المادة قد تمت ترجمتها من قبل مترجمين معتمدين بالعناية الصحية، يُحتمل أن تحوي أخطاء لم يتم ملاحظتها أثناء الترجمة.

Your Blood Sugar Log

The goal range for your blood sugar level is:
4.0–7.0 mmol/L **before** meals
5.0–10.0 mmol/L two hours **after** meals

Test 4 to 7 times per week or as advised by your doctor or diabetes educator.

| Date | Before Breakfast | 2 hours after Breakfast | Before Lunch | 2 hours after Lunch | Before Supper | 2 hours after Supper | Before Evening Snack | Notes |
|------|------------------|-------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------------|----------------------|-------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Compare your meter to a laboratory blood glucose test at least once a year.

This material is for information purposes only. It should not be used in place of medical advice, instruction and/or treatment. If you have questions, speak with your doctor or appropriate healthcare provider.