

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_（ ）至 \_\_\_\_\_（ ）

## 我的血糖記錄

星期	血糖 早餐前	早餐飲食及活動記錄	血糖 早餐後	血糖 午餐前	午餐飲食及活動記錄	血糖 午餐後	血糖 晚餐前	晚餐飲食及活動記錄	血糖 晚餐後	晚餐後飲食及活動記錄 (如適用)

- 飲食記錄請包括種類、份量和烹調方法
- 餐前血糖，在進食正餐前 10 -15 分鐘量度
- 餐後血糖，在開始吃正餐 2 小時後量度（由進食第一口食物起計 2 小時）
- 一般情況下，每週 2-4 次已足夠，但實際的頻密程度，要按個別患者需要作決定，可選擇不同時段（包括早餐、午餐及晚餐的餐前和餐後），以了解自己的情況
- 請將血糖記錄告訴醫生，有需要時，可與醫生商討合適的治療方案

