

姓名: _____

日期: _____ () 至 _____ ()

我的血糖记录

星期	血 糖	早餐饮食及活动记录		血 糖	血 糖	午餐饮食及活动记录		血 糖	血 糖	晚餐饮食及活动记录		血 糖	晚餐后饮食及活动记录 (如适用)
		早 餐 前	早 餐 后			午 餐 前	午 餐 后			晚 餐 前	晚 餐 后		

- 饮食记录请包括种类、份量和烹调方法
- 餐前血糖，在进食正餐前 10 -15 分钟量度
- 餐后血糖，在开始吃正餐 2 小时后量度（由进食第一口食物起计 2 小时）
- 一般情况下，每周 2-4 次已足够，但实际的频密程度，要按个别患者需要作决定，可选择不同时段（包括早餐、午餐及晚餐的餐前和餐后），以了解自己的情况
- 请将血糖记录告诉医生，有需要时，可与医生商讨合适的治疗方案

