Nhật Ký Đường Huyết

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

1. Dành vài phút mỗi ngày để viết
2. Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
3. Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
4. Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- Đo đường huyết vào những thời điểm cố định: lúc đói, trước bữa ăn, 1–2 giờ sau bữa ăn và trước khi ngủ
- Ghi lại mức glucose, thời điểm đo, liều insulin và thức ăn đã dùng
- Ghi chú thuốc đã uống, tập thể dục, bệnh tật hoặc căng thẳng bất thường
- Tìm mô hình — so sánh chỉ số cùng thời điểm qua các ngày khác nhau
- Chia sẻ nhật ký với bác sĩ nội tiết hoặc đội ngũ chăm sóc tiểu đường mỗi lần khám

Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú

Nhật Ký Đường Huyết

Ngày	Thời gian	Kinh nguyệt	Đường huyết	Insulin	Thuốc	Tinh bột (g)	Bữa ăn	Ghi chú