


血糖日记



30 天引导式日记



表格 / 日志

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 在固定时间测血糖：空腹、餐前、餐后1-2小时和睡前
 - 记录血糖水平、测量时段、胰岛素剂量和饮食内容
 - 记录任何用药、运动、疾病或异常压力
 - 寻找模式——比较不同天同一时间的读数
 - 每次就诊时与内分泌科医生或糖尿病护理团队分享日记



扫描获取本日记的详细使用指南

