ตารางบันทึกน้ำตาล

ค่าน้ำตาลปลายนิ้ว หน่วย มก./ดล.

ชื่อ _____ **เดือน / ปี** _____

ค่าเป้าหมายที่หมอให้

ก่อนอาหาร _____ หลังอาหาร 2 ชม. _____ มก./ดล.

วันที่	ก่อนอาหารเช้า		หลังอาหาร 2 ชม.		ก่อนนอน	ยา / อินซูลิน ✓	หมายเหตุ อาการ กินอะไรพิเศษ ออกกำลังกาย
	ค่า	เวลา	ค่า	มื้อไหน			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

ตารางบันทึกน้ำตาล · วันที่ 17 ถึง 31

oonj.ai

วันที่	ก่อนอาหารเช้า		หลังอาหาร 2 ชม.		ก่อนนอน	ยา / อินซูลิน ✓	หมายเหตุ อาการ กินอะไรพิเศษ ออกกำลังกาย
	ค่า	เวลา	ค่า	มื้อไหน			
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

วัดตามที่หมอสั่ง ไม่จำเป็นต้องครบทุกช่องทุกวัน
ถ้าวัดได้ต่ำกว่า 70 มก./ดล. หรือมีอาการใจสั่น เหงื่อแตก มือสั่น ให้ทำตามที่หมอหรือพยาบาลสอนไว้ และบอกหมอในนัดถัดไป · หมดสติหรือซึมมาก โทร 1669

ถ้าจดในไลน์ ไม่ต้องหาตาราง

วัดเสร็จพิมพ์บอกน้องอุ่นว่า **"น้ำตาลเช้า 118"** น้องอุ่นจดพร้อมเวลา ย้อนดูเป็นกราฟได้
อัปโหลดใบผลเลือด (HbA1c) ไว้ที่เดียวกันได้ฟรี · LINE @oonj.ai