

آپکے خون کی شکر کی لاگ

Your Blood Sugar Log

Name

آپکے خون کی شکر کی مقصود حد یہ ہے:
4.0–7.0 mmol/L کھانے سے پہلے
5.0–10.0 mmol/L کھانے کے دو گھنٹے بعد

بر ہفتہ میں 4–7 دفعہ جانچ کریں یا جیسا کہ ڈاکٹر نے یا ذیابیطس کے معلم نے بتایا ہو۔

تاریخ	ناشتہ سے پہلے	ناشتہ کے دو گھنٹے بعد	دوپہر کے کھانے سے پہلے	دوپہر کے کھانے کے دو گھنٹے بعد	شام کے کھانے سے پہلے	شام کے کھانے کے دو گھنٹے بعد	شام کے سنیک سے پہلے	ملاحظات

اپنے میٹر کا کم از کم سال میں ایک دفعہ لیبارٹری کے گلوکوز ٹیسٹ سے موازنہ کریں

یہ مواد صرف معلوماتی مقصد کیلئے تیار کیا گیا ہے۔ اس کا استعمال طبی مشورہ، ہدایات اور/یا علاج کے طور پر نہیں کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ نے مخصوص قسم کے سوالات کرنے ہوں تو برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر یا صحت کے درست مستند پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ اگرچہ اس مواد کی نظرثانی کی جا چکی ہے، ترجمے کے عمل کیوجہ سے، اس میں غلطیاں ہو سکتی ہیں جن کا اس مواد میں پتہ نہ چل سکا ہو۔