



自我監測血糖記錄表

日期：_____

姓名：_____



血糖值 (mmol/L)



低血糖值	4 以下
空腹/餐前血糖值	理想水平：4 - 7
餐後血糖值 (由開始進食起計的兩小時後)	理想水平：10 以下

參考資料：美國糖尿病協會

表格內的粗框格為建議的驗血糖時間

	星期	日期	☀ 早餐		🍽 午餐		🌙 晚餐		🛌 睡前	備註
			前	2 小時後	前	2 小時後	前	2 小時後		
第一周	一	月 日								
	二	月 日								
	三	月 日								
	四	月 日								
	五	月 日								
	六	月 日								
	日	月 日								
第二周	一	月 日								
	二	月 日								
	三	月 日								
	四	月 日								
	五	月 日								
	六	月 日								
	日	月 日								
第三周	一	月 日								
	二	月 日								
	三	月 日								
	四	月 日								
	五	月 日								
	六	月 日								
	日	月 日								

* 請於每次覆診將記錄表交給醫生 *





	星期	日期	☀️ 早餐		🍽️ 午餐		💤 晚餐		🌙 睡前	備註
			前	2 小時後	前	2 小時後	前	2 小時後		
第四周	一	月 日								
	二	月 日								
	三	月 日								
	四	月 日								
	五	月 日								
	六	月 日								
	日	月 日								
第五周	一	月 日								
	二	月 日								
	三	月 日								
	四	月 日								
	五	月 日								
	六	月 日								
	日	月 日								
第六周	一	月 日								
	二	月 日								
	三	月 日								
	四	月 日								
	五	月 日								
	六	月 日								
	日	月 日								

