INVICTUS HEALTH GROUP
NAVIGATING HEALTH, TOGETHER.

INVICTUS HEALTH GROUP
604.923.1555
604.259.9735
info@invictushealthgroup.ca
www.invictushealthgroup.ca
308 - 8425 120 Street
Delta, BC V4C 6R2

ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ (ਰਿਕਾਰਡ)

Your Blood Sugar Log

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:
ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4.0–7.0 mmol/L (ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਪਣ ਦਾ ਇਕ ਯੂਨਿਟ)
ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 5.0–10.0 mmol/L ਜਾਂ ਘੱਟ

ਜੇ *A1C* ਦਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੀਚਾ *5.0–8.0 mmol/L* ਹੈ।

ਹਰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 7 ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

ਮਿਤੀ	ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ **2** ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਲੰਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਲੰਚ ਤੋਂ **2** ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਡਿਨਰ ਤੋਂ **2** ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ	ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਨੋਟ

Adapted from Alberta Health Services, "Your Blood Sugar Log" (2010).