

ናይ ደም ሸኮር መጠን (Your Blood Sugar Log)

ስም:

ናይ ደም ሸኮር መጠን ክሸውን ዝግብኦኦ:

_____ mmol/L **ቅድሚያ** ምግብ

_____ mmol/L ክልተ ሰዓታት **ድሕረ** ምግብ

ክትምርመር ዝግብኦኦ _____ ጊዜ ኣብ _____ ወይ ናትካ ሓኪም ወይ ናይ ሕሳብ ሸኮር ዝከታተለልካ ኣብ ዝኣዘዘልካ::

ዕለት (Date)	ቅድሚያ ቁርሲ (Before Breakfast)	2 ሰዓታት ድሕረ ቁርሲ (2 hours after Breakfast)	ቅድሚያ ምሳሕ (Before Lunch)	2 ሰዓታት ድሕረ ምሳሕ (2 hours after Lunch)	ቅድሚያ ድራር (Before Supper)	2 ሰዓታት ድሕረ ድራር (2 hours after Supper)	ቅድሚያ ናይ ምሽት ስናክ (Before Evening Snack)	መተሓሰስቢ (Notes)

እንተ-ሓደ ኣብ ዓመት ሓደ ጊዜ፣ ናትካ መለክዒ ምስቲ ናይ ለባራቶሪ ናይ ደም ሸኮር ምርመራ ኣወዳድሮ::

እዚ ወረቐት ሓበሬታ ንምሃብ ጥራይ እዩ ዕለምኡ:: ከም መተካእታ ናይ ሕክምና ምሽሪ፣ መምርሒ ከምኡ-ውን/ወይ ክንክን ኮይኑ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ኣይግብእን::
 ሕቶታት እንተ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ምስ ሓኪምካ ወይ ግቡእ ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ ኻ ክተራረብ ትኽእል::

AHS ናይ Mosaic PCN Refuge Health Clinic ነዚ ናይ ትራን-ም ቅዳሕ ንምቕራብ ዝገበሮ ሓገዝ ምዃን:: © Alberta Health Services 2020

