



● 血糖  
日記



## ● 追蹤您的血糖



## 為何這麼做很重要

您的血糖水平會告訴您，在各個時間點，您的血液中含有多少糖分。追蹤您的血糖可以幫助您瞭解食物、運動和藥物對糖尿病的影響，還可以幫助您瞭解治療計畫是否有效。

使用這個追蹤表來追蹤您的血糖，並把它帶去您的下一次門診。如有必要，您的醫師會對您的治療計畫做出調整。

### ADA 血糖水平建議 \*針對大多數糖尿病患者

#### 空腹血糖

(剛起床的時候)



血糖 80–130 mg/dL

#### 餐後血糖

(開始用餐後 1-2 小時)



血糖 <180 mg/dL

\*大多數未懷孕的成年人



“有效控制糖尿病的關鍵之一是什麼？  
追蹤您的血糖。”

— TeamingUp 教練 Alissa

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐			
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點
				餐後	食物／碳水 化合物	餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一								
	活動：							
週二								
	活動：							
週三								
	活動：							
週四								
	活動：							
週五								
	活動：							
週六								
	活動：							
週日								
	活動：							

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐			
	空腹	藥物	餐後	餐點 食物/碳水化合物	藥物	餐前	餐後	餐點 食物/碳水化合物
週一								
	活動：							
週二								
	活動：							
週三								
	活動：							
週四								
	活動：							
週五								
	活動：							
週六								
	活動：							
週日								
	活動：							

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐			
	空腹	藥物	餐後	餐點 食物/碳水化合物	藥物	餐前	餐後	餐點 食物/碳水化合物
週一								
	活動：							
週二								
	活動：							
週三								
	活動：							
週四								
	活動：							
週五								
	活動：							
週六								
	活動：							
週日								
	活動：							



餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐			
	空腹	藥物	餐後	餐點 食物/碳水化合物	藥物	餐前	餐後	餐點 食物/碳水化合物
週一								
	活動：							
週二								
	活動：							
週三								
	活動：							
週四								
	活動：							
週五								
	活動：							
週六								
	活動：							
週日								
	活動：							

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐			
	空腹	藥物	餐後	餐點 食物/碳水化合物	藥物	餐前	餐後	餐點 食物/碳水化合物
週一								
	活動：							
週二								
	活動：							
週三								
	活動：							
週四								
	活動：							
週五								
	活動：							
週六								
	活動：							
週日								
	活動：							

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								



餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								



餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物

血糖

餐點

餐前

餐後

食物／碳水  
化合物

### 就寢時

藥物

血糖

# 血糖追蹤表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

我的目標血糖範圍：\_\_\_\_\_ mg/dL 至 \_\_\_\_\_ mg/dL

	早餐				午餐				
	空腹	血糖	藥物	血糖	餐點	藥物	血糖	餐點	
				餐後	食物／碳水 化合物		餐前	餐後	食物／碳水 化合物
週一									
	活動：								
週二									
	活動：								
週三									
	活動：								
週四									
	活動：								
週五									
	活動：								
週六									
	活動：								
週日									
	活動：								

更多血糖追蹤表請至

[TeamUpforDiabetes.com](http://TeamUpforDiabetes.com)

餐前目標： \_\_\_\_\_ mg/dL

餐後 1-2 小時目標值： \_\_\_\_\_ mg/dL

### 晚餐

藥物	血糖		餐點 食物/碳水 化合物
	餐前	餐後	

### 就寢時

藥物	血糖
----	----

## 向您的醫師諮詢：



### 我的治療計畫是否發揮了它應有的作用？

糖尿病的病況會隨著時間變化，這表示您的治療計畫也可能需要改變。請向您的醫師諮詢您是否需要相關的調整。



### 我的目標血糖範圍是多少？

您的醫師將會與您一同設定您的血糖目標。請務必在每次就診時與您的醫師討論您的血糖值。美國糖尿病協會對大多數成年人的建議如下。\*



#### 空腹血糖

剛起床時

血糖 80–130mg/dL



#### 餐後血糖

(開始用餐後 1-2 小時)

血糖 <180mg/dL



### 什麼是我達成目標的最佳方式？

與您的醫師討論並諮詢如何做到下列幾點：

- 規劃您的餐點
- 保持活動力
- 按時服藥

\*大多數未懷孕的成年人



更多開啟對話的方式, 請至

[TeamUpforDiabetes.com](https://TeamUpforDiabetes.com)

## 備註

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 對連續血糖監測感到好奇？

連續血糖監測 (CGM) 是一種全天和夜間追蹤血糖水平的方法。它是一種可穿戴科技產品，可以在日間/夜間頻繁地進行測量，而不是像血糖機那樣要在某個時刻刺破指尖來獲得單一讀數。想知道您是否適合這類科技監控方式？您的醫師可能會有更詳細的資訊。

## 為何要選擇 TeamingUp?

糖尿病照護－您並非孤軍奮戰。瞭解有需求時應向誰尋求支援也會助益良多。畢竟，要管理您的飲食、運動和血糖監測，還要時刻留意您的門診預約、治療和整個糖尿病管理計畫的變化，可能會讓您感到壓力很大。

TeamingUp for Diabetes, 建立在 TeamingUp 專家和教練的經驗上，為您提供支援和資源。請記住，對您的餐點或活動計畫做出任何改變之前，一定要與您的醫師詳細討論。

訂閱我們的每月電子報，獲得秘訣、食譜和更多資訊！



透過社交媒體關注我們，  
隨時獲取 TeamingUp 最新資訊