

TEAMING UP
for Diabetes



● 血糖
日记



sanofi

● 跟踪您的血糖



为什么这很重要。

从血糖水平随时可以看出您的血液中含有多少糖分。追踪记录血糖可帮助您了解饮食、运动和药物对您的糖尿病有何影响以及治疗方案是否有效。

使用此跟踪记录表记录您的血糖值，并在下次预约就诊时随身携带。如有必要，医生会调整您的治疗方案。

美国糖尿病协会 (ADA) 对大多数糖尿病患者* 的血糖水平建议

空腹血糖

(早上醒来时)



血浆葡萄糖

80–130 毫克/分升

餐后血糖

(开始用餐后1至2小时)



血浆葡萄糖

<180 毫克/分升

*大多数非妊娠成年人



“控制糖尿病的一个关键因素是什么？跟踪您的血糖。”

— TeamingUp教练 Alissa

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐				
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	
周一									活动：
周二									活动：
周三									活动：
周四									活动：
周五									活动：
周六									活动：
周日									活动：

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐		
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	餐后 餐食 食物/碳水 化合物
周一							
	活动：						
周二							
	活动：						
周三							
	活动：						
周四							
	活动：						
周五							
	活动：						
周六							
	活动：						
周日							
	活动：						

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳水 化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐		
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	餐后 餐食 食物/碳水 化合物
周一							
	活动：						
周二							
	活动：						
周三							
	活动：						
周四							
	活动：						
周五							
	活动：						
周六							
	活动：						
周日							
	活动：						

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐		
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	餐后 餐食 食物/碳 水化合物
周一							
	活动：						
周二							
	活动：						
周三							
	活动：						
周四							
	活动：						
周五							
	活动：						
周六							
	活动：						
周日							
	活动：						

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳水 化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐		
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	餐食 餐后 食物/碳水 化合物
周一							
	活动：						
周二							
	活动：						
周三							
	活动：						
周四							
	活动：						
周五							
	活动：						
周六							
	活动：						
周日							
	活动：						

餐前目标：_____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标：_____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

血糖跟踪记录表

周： ____ / ____ / ____ 至 ____ / ____ / ____

我的目标血糖： _____ 毫克/分升至 _____ 毫克/分升

	早餐				午餐			
	空腹 血糖	药物	血糖 餐后	餐食 食物/碳 水化合物	药物	血糖 餐前	血糖 餐后	餐食 食物/碳水 化合物
周一								
	活动：							
周二								
	活动：							
周三								
	活动：							
周四								
	活动：							
周五								
	活动：							
周六								
	活动：							
周日								
	活动：							

如需更多血糖跟踪记录表, 请访问
TeamUpforDiabetes.com

餐前目标: _____ 毫克/分升

餐后1至2小时目标: _____ 毫克/分升

晚餐

药物

血糖

餐食

餐前

餐后

食物/碳水
化合物

睡前

药物

血糖

咨询医生：



我的治疗方案起到应有的效果了吗？

糖尿病可能会随着时间的推移而变化，这意味着您的治疗方案可能也需要改变。咨询医生是否需要调整。



我的目标血糖范围是多少？

您和您的医生将共同为您设定一个目标。每次就诊时，务必与医生商讨血糖值。对于大多数成年人，美国糖尿病协会推荐目标水平如下。*



空腹血糖

早上醒来时

血浆葡萄糖
80-130 毫克/分升



餐后血糖

(开始用餐后1-2小时)

血浆葡萄糖
< 180毫克/分升



对我来说，实现目标的最佳方式是什么？

与医生交谈，咨询您应如何：

- 制定饮食计划
- 坚持锻炼
- 服用药物

*大多数非妊娠成年人



如需了解更多开始对话的方法, 请访问
TeamUpforDiabetes.com

想了解动态血糖监测？

动态血糖监测 (CGM) 是一整个昼夜追踪血糖水平的方法。这是一种可穿戴技术,可在白天/晚上频繁进行测量,而不像血糖仪那样用手指针刺法,只显示某个时刻的一个读数。关于您是否适合使用这种技术方法,请咨询医生了解更多信息。

为什么选择TeamingUp?

在糖尿病护理方面您并不孤单——这一观念可能对您有所帮助。当您
需要帮助时,知道应该向谁求助,也对您有所裨益。毕竟,要管理
饮食、运动和血糖监测,同时还要把握预约就诊、治疗以及糖尿病整
体管理计划的变化,可能会让您应接不暇。

TeamingUp for Diabetes以TeamingUp拥趸和教练们的经验为基
础,为您提供支持和资源。改变饮食或活动计划之前,请务必咨询您
的医生。

注册接收我们的每月邮件简报,
获取小贴士、菜单和更多信息!



在社交媒体上关注我们,随时了解
TeamingUp的最新信息