



● Ntshav Qab Zib  
Diary



—● Taug qab koj cov ntshav qab zib



## Vim Li Cas Nws Tseem Ceeb.

Cov piam thaj hauv koj cov ntshav txhua lub sijhawm yog qhia los ntawm koj cov ntshav qab zib. Kev soj ntsuam koj cov ntshav qab zib tuaj yeem pab koj txiav txim siab seb koj txoj kev kho mob puas zoo thiab tseem tuaj yeem qhia koj tias kev noj zaub mov, kev tawm dag zog, thiab tshuaj cuam tshuam rau koj cov ntshav qab zib.

**Siv tus tracker no** txhawm rau taug qab koj cov ntshav qab zib thiab coj mus rau koj lub sijhawm teem sijhawm tom ntej. Yog tias tsim nyog, koj tus kws kho mob yuav hloov kho koj lub sijhawm kho.

**Ntshav qab zib pom zoo los ntawm ADA rau feem coob ntawm cov neeg\* uas muaj ntshav qab zib**

### yoo ntshav qab zib

(thaum koj xub sawv)



Plasma qabzib

**80–130** mg/dL

### Tom Qab Noj Ntshav Qab Zib

(1-2 teev tom qab pib noj mov)



Plasma qabzib

**<180** mg/dL

\*Feem ntau cov neeg laus tsis cev xeeb tub



“Ib qho ntawm cov yuam sij rau kev tswj ntshav qab zib? Taug qab koj cov ntshav qab zib.”

— - Alissa, TeamingUp Coach

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

## Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

## Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							



Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Muaj	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuj	Ntshav Qab Zib

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Muaj	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuj	Ntshav Qab Zib

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post-Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib
--------	----------------

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							



Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib
--------	----------------

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Muaj	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
Pre-Muaj	Post- Noj mov	Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib
--------	----------------

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Muaj	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
Pre-Muaj	Post- Noj mov	Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuj	Ntshav Qab Zib
-------	----------------

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

### Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post-Noj mov
		Khoom noj / Carb

### Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib

# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							





# ntshav qab zib tracker

Lub lis piam: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Rau \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Kuv lub hom phiaj ntshav qab zib ntau yam: \_\_\_\_\_ mg/dL rau \_\_\_\_\_ mg/dL

	Noj tshais				Noj su			
	yoo ntshav qab zib	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Post-Muaj noj	Noj mov Khoom noj / Carb	Tshuaj	Ntshav Qab Zib Pre-Muaj	Noj mov Post-Noj mov	Noj mov Khoom noj / Carb
<b>M</b>								
	Kev ua:							
<b>Tu</b>								
	Kev ua:							
<b>W</b>								
	Kev ua:							
<b>Th</b>								
	Kev ua:							
<b>F</b>								
	Kev ua:							
<b>Sa</b>								
	Kev ua:							
<b>Su</b>								
	Kev ua:							

Lub hom phiaj ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

Lub hom phiaj 1-2 teev tom qab noj mov: \_\_\_\_\_ mg/dL

## Noj hmo

Tshuaj	Ntshav Qab Zib	Noj mov
	Pre-Muaj	Post- Noj mov
		Khoom noj / Carb

## Lub sijhawm pw

Tshuaj	Ntshav Qab Zib

## Nug koj tus kws kho mob:



### Puas yog kuv txoj kev npaj kho mob zoo li nws ua tau?

Koj txoj kev npaj kho mob yuav tsum tau kho yog tias koj cov ntshav qab zib hloov pauv lub sijhawm. Yog tias muaj kev hloov pauv uas koj yuav tsum tau ua, nug koj tus kws kho mob.



### Cov ntshav qab zib twg kuv yuav tsum tsum rau?

Ua ke, koj thiab koj tus kws kho mob yuav xaiv qhov koj lub hom phiaj yog dab tsi. Nco ntsoov nqa koj cov lej txhua zaus koj pom ib tus neeg. Rau feem coob ntawm cov tib neeg, American Diabetes Association qhia cov hauv qab no:



#### yoo ntshav qab zib

Thaum koj xub saww

Plasma glucose

80-130 mg/dL



#### Tom Qab Noj Ntshav Qab Zib

(1-2 teev tom qab pib noj mov)

Plasma glucose

<180 mg/dL



### Dab tsi yog lub tswv yim zoo tshaj rau kuv kom ua tiav kuv lub hom phiaj?

Nrog koj tus kws kho mob tham thiab paub seb koj tuaj yeem ua li cas:

- Npaj koj cov zaub mov
- Ua kom nquag plias
- Noj koj cov tshuaj

\*Feem ntau cov neeg laus tsis cev xeeb tub



Yog xav paub ntxiv txog kev pib sib tham, mus saib

**TeamUpforDiabetes.com**



## Koj puas txaus siab rau kev soj ntsuam cov piam thaj hauv lub sijhawm?

Ib txoj hauv kev los saib xyuas cov ntshav qab zib ib hnuv thiab hmo ntuj yog nrog kev soj ntsuam cov piam thaj tas li (CGM). Es tsis txhob siv tus ntiv tes los nyeem cov ntawv nyeem tsis tu ncuva txhua hnuv lossis hmo ntuj, zoo li lub ntsuas ntshav qabzib ua, cov cuab yeej siv no tso cai rau koj los nyeem ntau lub sijhawm sib txawv. Yog tias koj tsis paub meej tias kev siv thev naus laus zis no tsim nyog rau koj, koj tus kws kho mob yuav paub ntau ntxiv.

## Vim li cas TeamingUp?

Tej zaum nws yuav nplij siab kom paub tias koj tsis nyob ib leeg hauv koj txoj kev kho mob ntshav qab zib. Paub txog leej twg yuav thov kev pab thaum koj xav tau nws kuj yuav pab tau. Nws tuaj yeem xav tau heev kom taug qab koj qhov kev teem sijhawm, kev kho mob, thiab kev hloov kho rau koj txoj kev tswj hwm ntshav qab zib tag nrho ntxiv rau kev tswj hwm koj cov zaub mov, kev tawm dag zog ib txwm, thiab ntsuas ntshav qab zib.

Raws li cov kev paub dhau los ntawm TeamingUp Champions thiab Coaches, TeamingUp for Diabetes muab cov ntaub ntawv thiab kev txhawb nqa. Thiab tsis txhob hnov qab tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej hloov koj cov zaub mov lossis kev tawm dag zog.

**Sau npe rau peb tsab ntawv xov xwm email txhua lub hlis kom tau txais cov zaub mov txawv, lus qhia, thiab ntau ntxiv!**



**Ua raws li peb ntawm Social Media kom nyob twj ywm tshiab ntawm TeamingUp**