

बिना घबराए अपनी शुगर रिपोर्ट समझें

नाम _____ तारीख _____

इस अभ्यास का उद्देश्य

रिपोर्ट व्यवस्थित करें और डॉक्टर के साथ जाँच की योजना बनाएँ।

नवीनतम फास्टिंग परिणाम और तारीख

नवीनतम HbA1c और तारीख

मेरे तय लक्ष्य और अगली समीक्षा

खुद को जाँचें

हर कथन के आगे सही या गलत लिखें। यह रोग पहचानने का परीक्षण नहीं है।

1. घर की एक रीडिंग नया मधुमेह तय करती है। _____
2. HbA1c के लिए हमेशा खाली पेट रहना जरूरी है। _____
3. निदान की सीमा और उपचार का लक्ष्य अलग हैं। _____

वयस्कों और परिवारों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा, मुख्यतः टाइप 2 मधुमेह के बारे में। दवा खुद न बदलें। टाइप 1, गर्भावस्था, बच्चों और जटिल बीमारी में व्यक्तिगत चिकित्सा जरूरी है।

सात दिन का रिकॉर्ड

जो किया और जो कठिन रहा, दोनों लिखें।

तारीख समय	भोजन से पहले बाद	शुगर mg/dL	लक्षण टिप्पणी

मेरी समीक्षा

मुझे क्या सीख मिली और कौन-सी मदद चाहिए?

अगला छोटा कदम और समीक्षा की तारीख

उत्तर 1. गलत; 2. गलत; 3. सही

आगे व्यवस्थित सीखें

[CR-DM499 · Diabetes: A Full Explanation to a Common Man](#)

<https://learn.globalselfhealthcare.org/courses/cellureva-diabetes-remission>

तथ्य स्रोत: [NIDDK Diabetes tests and diagnosis](#) · [NIDDK The A1C test](#)