



ମଧୁମେହ ମାନେ କେବଳ ମିଠା ଖାଇବାର ରୋଗ ନୁହେଁ

ନାମ _____ ଆରମ୍ଭ ତାରିଖ _____

ଏହି ଅଭ୍ୟାସର କାମ ସାତ ଦିନ ନିଜ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୋଷ ନଦେଇ ଲେଖନ୍ତୁ।

ମୋର ମଧୁମେହର ପ୍ରକାର ବା ଯାହା ଜାଣିବାକୁ ଅଛି

ମୋ ଯନ୍ତ୍ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ

ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରିବି

ନିଜକୁ ପଚାରନ୍ତୁ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାକ୍ୟ ପାଖରେ ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍ ଲେଖନ୍ତୁ ଏହା ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ପରୀକ୍ଷା ନୁହେଁ।

1. ମିଠା ନଖାଇଲେ ମଧୁମେହ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ _____
2. ଟାଇପ୍ ୧ରେ ଇନସୁଲିନ୍ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ। _____
3. ଲକ୍ଷଣ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଦରକାର ହୋଇପାରେ। _____

ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଟାଇପ୍ ୨ ଥିବା ବୟସ୍କ ଓ ପରିବାରଙ୍କ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ। ନିଜେ ଔଷଧ ବଦଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଟାଇପ୍ ୧, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଶିଶୁ ଓ ଜଟିଳ ରୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯତ୍ନ ଦରକାରୀ।



ସାତ ଦିନର ରେକର୍ଡ

ଯାହା କରିପାରିଲେ ତାହା ଲେଖନ୍ତୁ ବାଧା ଆସିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ ବାଛନ୍ତୁ।

ଦିନ	ମିଠା ପାଳୀୟ କେତେ ଥର	ଚଳପ୍ରଚଳ ମିନିଟ୍	ନିଦ ଘଣ୍ଟା
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ମୋର ସମୀକ୍ଷା

କଣ ଶିଖିଲି ଓ କେଉଁ ସାହାଯ୍ୟ ଦରକାର?

ଆଗାମୀ ସପ୍ତାହର ଗୋଟିଏ କାମ

ଉତ୍ତର 1. ଭୁଲ୍; 2. ଠିକ୍; 3. ଠିକ୍।

ଏହି ପତ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଦେଖାଇପାରିବେ ନିଜ ରିପୋର୍ଟ ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ତଥ୍ୟକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରଖନ୍ତୁ।