

Blood Sugar Monitoring Diary



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث

National Diabetes Center



Blood Sugar Monitoring Diary

Patient Information	
Name	
HC No.	
Date of Birth	
DM Type	
Diabetes Duration	

Blood Sugar Target Ranges	
Before meals:	
	mmol/L to mmol/L
Two hours after meals:	
	mmol/L to mmol/L
A1C Target Goal:	%

I will contact my healthcare team if:	
1.	My blood glucose is more than mmol/L for my readings.
2.	I experience episodes of unexplained low blood glucose (less than) in one week.
3.	

Make sure to bring this diary with you when you visit your healthcare provider.

Insulin Therapy		
Type	Dose/Unit	Time

Insulin Therapy		
Type	Dose/Unit	Time

Insulin Therapy		
Type	Dose/Unit	Time

Insulin Therapy		
Type	Dose/Unit	Time

Insulin Therapy		
Type	Dose/Unit	Time

Insulin Therapy		
Type	Dose/Unit	Time

Record your blood sugar reading in the following table:

January								
Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

February

Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								

Record your blood sugar reading in the following table:

March								
Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

April

Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Record your blood sugar reading in the following table:

May								
Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

June

Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

Record your blood sugar reading in the following table:

July								
Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

August

Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Record your blood sugar reading in the following table:

September								
Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

October

Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Record your blood sugar reading in the following table:

November								
Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

December

Date	Before Breakfast	2 hours after Breakfast	Before Lunch	2 hours after Lunch	Before Dinner	2 hours after Dinner	Before Sleep	Comments
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Conversion Table for Blood Sugar Monitoring

mmol/L	mg/dl	mmol/L	mg/dl	mmol/L	mg/dl
0.06	1	6.7	120	16.0	288
0.28	5	7.0	126	16.6	300
0.55	10	7.2	130	17.0	306
1.0	18	7.5	135	18.0	325
1.5	27	7.8	140	19.0	342
2.0	36	8.0	145	20.0	360
2.2	40	8.3	150	20.8	375
2.5	45	8.9	160	22.2	400
2.8	50	9.0	162	23.0	414
3.0	54	9.4	170	24.0	432
3.3	60	10.0	180	25.0	450
3.9	70	10.5	190	26.4	475
4.0	72	11.0	196	27.7	500
4.4	80	11.1	200	30.0	540
4.7	85	12.0	216	33.3	600
5.0	90	12.5	225	38.8	700
5.5	100	13.9	250	40.0	720
6.0	106	14.4	260	44.4	800
6.1	110	15.0	270	50.0	900

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...



HMC-National Diabetes Center

 4439 12295

 patienteducation@hmc.org.qa

© 2013 Hamad Medical Corporation

يوميات مراقبة سكر الدم



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة · تعليم · بحوث HEALTH · EDUCATION · RESEARCH

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every receipt, invoice, and bill should be properly filed and indexed for easy retrieval. This is particularly crucial for businesses that deal with a large volume of transactions or those in highly regulated industries.

Next, the document addresses the issue of data security. In an era where cyber threats are on the rise, it is essential to implement robust security measures to protect sensitive financial information. This includes using secure storage solutions, encrypting data, and regularly updating software to patch vulnerabilities.

The document also highlights the need for regular audits and reconciliations. By comparing internal records with bank statements and other external sources, businesses can identify discrepancies early on and prevent errors from escalating. This process not only ensures the accuracy of financial statements but also helps in detecting potential fraud or mismanagement.

Furthermore, the document discusses the importance of staying up-to-date with changes in tax laws and regulations. Tax professionals can provide valuable guidance on how to structure transactions and manage tax liabilities in a way that is both compliant and efficient. This is especially important for businesses that operate in multiple jurisdictions or have complex tax structures.

Finally, the document concludes by emphasizing the value of transparency and communication. Keeping stakeholders informed about financial performance and the underlying data can build trust and facilitate better decision-making. Regular reporting and open dialogue are key to maintaining a healthy financial relationship with investors, lenders, and other partners.

المركز الوطني لمرض السكري يوميات مراقبة سكر الدم

المعلومات الشخصية:	
الأسم:	
الرقم الصحي:	
تاريخ الميلاد:	
نوع مرض السكري:	
فترة الإصابة بالسكري:	

المعدل المناسب للسكر في الدم:	
قبل الوجبات:	
ممول / لتر الى	ممول/لتر
ساعتين بعد الوجبة:	
ممول / لتر الى	ممول/لتر
السكر التراكمي: %	

سأتصل بفريق الطبي المسئول عني في الحالات التالية:		
١ .	نسبة السكر في دمي أكثر من	ممول/لتر لأكثر من قراءة.
٢ .	إذا أصبت	مرات بانخفاض السكر في الدم من غير سبب معروف
	(قراءة السكر في الدم أقل من	في أسبوع واحد .
٣ .		

تأكد من إحضار هذه اليوميات معك عند زيارة مقدمي الرعاية الصحية

علاج الأنسولين		
الوقت	الجرعة/الوحدة	نوع الأنسولين

علاج الأنسولين		
الوقت	الجرعة/الوحدة	نوع الأنسولين

علاج الأنسولين		
الوقت	الجرعة/الوحدة	نوع الأنسولين

علاج الأنسولين		
الوقت	الجرعة/الوحدة	نوع الأنسولين

علاج الأنسولين		
الوقت	الجرعة/الوحدة	نوع الأنسولين

علاج الأنسولين		
الوقت	الجرعة/الوحدة	نوع الأنسولين

سجل قراءتك لسكر الدم في الجدول التالي:

يناير								
التاريخ	قبل الفطور	ساعتين بعد الفطور	قبل الغداء	ساعتين بعد الغداء	قبل العشاء	ساعتين بعد العشاء	قبل النوم	ملاحظات
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								
٢٦								
٢٧								
٢٨								
٢٩								
٣٠								
٣١								

فبراير

ملاحظات	قبل النوم	ساعتين بعد العشاء	قبل العشاء	ساعتين بعد الغداء	قبل الغداء	ساعتين بعد الفطور	قبل الفطور	التاريخ
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧
								١٨
								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥
								٢٦
								٢٧
								٢٨
								٢٩

سجل قراءتك لسكر الدم في الجدول التالي:

مارس							
ملاحظات	ساعتين قبل قبل	قبل	ساعتين	قبل	ساعتين	قبل	التاريخ
	بعد العشاء	العشاء	بعد الغداء	الغداء	بعد الفطور	الفطور	
							١
							٢
							٣
							٤
							٥
							٦
							٧
							٨
							٩
							١٠
							١١
							١٢
							١٣
							١٤
							١٥
							١٦
							١٧
							١٨
							١٩
							٢٠
							٢١
							٢٢
							٢٣
							٢٤
							٢٥
							٢٦
							٢٧
							٢٨
							٢٩
							٣٠
							٣١

ابريل

التاريخ	قبل الفطور	ساعتين بعد الفطور	قبل الغداء	ساعتين بعد الغداء	قبل العشاء	ساعتين بعد العشاء
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
٢٥						
٢٦						
٢٧						
٢٨						
٢٩						
٣٠						

سجل قراءتك لسكر الدم في الجدول التالي:

مايو								
ملاحظات	قبل النوم	ساعتين بعد العشاء	قبل العشاء	ساعتين بعد الغداء	قبل الغداء	ساعتين بعد الفطور	قبل الفطور	التاريخ
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧
								١٨
								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥
								٢٦
								٢٧
								٢٨
								٢٩
								٣٠
								٣١

يونيو

التاريخ	قبل الفطور	ساعتين بعد الفطور	قبل الغداء	ساعتين بعد الغداء	قبل العشاء	ساعتين بعد العشاء	قبل النوم	ملاحظات
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								
٢٦								
٢٧								
٢٨								
٢٩								
٣٠								

سجل قراءتك لسكر الدم في الجدول التالي:

يوليو							
التاريخ	قبل الفطور	ساعتين بعد الفطور	قبل الغداء	ساعتين بعد الغداء	قبل العشاء	ساعتين بعد العشاء	قبل النوم
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							
٢١							
٢٢							
٢٣							
٢٤							
٢٥							
٢٦							
٢٧							
٢٨							
٢٩							
٣٠							
٣١							

أغسطس

التاريخ	قبل الفتور	ساعتين بعدالفتور	قبل الغداء	ساعتين بعد الغداء	قبل العشاء	ساعتين بعد العشاء	قبل النوم	ملاحظات
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								
٢٦								
٢٧								
٢٨								
٢٩								
٣٠								

سجل قراءتك لسكر الدم في الجدول التالي:

سبتمبر								
ملاحظات	قبل النوم	ساعتين بعد العشاء	قبل العشاء	ساعتين بعد الغداء	قبل الغداء	ساعتين بعد الفطور	قبل الفطور	التاريخ
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧
								١٨
								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥
								٢٦
								٢٧
								٢٨
								٢٩
								٣٠
								٣١

أكتوبر								التاريخ
ملاحظات	قبل النوم	ساعتين بعد العشاء	قبل العشاء	ساعتين بعد الغداء	قبل الغداء	ساعتين بعد الفطور	قبل الفطور	
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧
								١٨
								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥
								٢٦
								٢٧
								٢٨
								٢٩
								٣٠

سجل قراءتك لسكر الدم في الجدول التالي:

نوفمبر								
ملاحظات	قبل النوم	ساعتين بعد العشاء	قبل العشاء	ساعتين بعد الغداء	قبل الغداء	ساعتين بعد الفطور	قبل الفطور	التاريخ
								١
								٢
								٣
								٤
								٥
								٦
								٧
								٨
								٩
								١٠
								١١
								١٢
								١٣
								١٤
								١٥
								١٦
								١٧
								١٨
								١٩
								٢٠
								٢١
								٢٢
								٢٣
								٢٤
								٢٥
								٢٦
								٢٧
								٢٨
								٢٩
								٣٠
								٣١

ديسمبر

التاريخ	قبل الفطور	ساعتين بعد الفطور	قبل الغداء	ساعتين بعد الغداء	قبل العشاء	ساعتين بعد العشاء	قبل النوم	ملاحظات
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								
٢٦								
٢٧								
٢٨								
٢٩								
٣٠								

جدول التحويل للكشف والتحكم بمعدل الجلوكوز في الدم

mmol/L	mg/dl	mmol/L	mg/dl	mmol/L	mg/dl
0.06	1	6.7	120	16.0	288
0.28	5	7.0	126	16.6	300
0.55	10	7.2	130	17.0	306
1.0	18	7.5	135	18.0	325
1.5	27	7.8	140	19.0	342
2.0	36	8.0	145	20.0	360
2.2	40	8.3	150	20.8	375
2.5	45	8.9	160	22.2	400
2.8	50	9.0	162	23.0	414
3.0	54	9.4	170	24.0	432
3.3	60	10.0	180	25.0	450
3.9	70	10.5	190	26.4	475
4.0	72	11.0	196	27.7	500
4.4	80	11.1	200	30.0	540
4.7	85	12.0	216	33.3	600
5.0	90	12.5	225	38.8	700
5.5	100	13.9	250	40.0	720
6.0	106	14.4	260	44.4	800
6.1	110	15.0	270	50.0	900





وحدة الغدد الصماء والسكري

٤٤٣٩ ٤٩٤٢



نشرت من:

لجنة تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hmc.org.qa

