আমার ডায়াবেটিসের চেকবুক

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি প্রাত্যহিক লগ

NYC Health

নাম: _____

ডায়াবেটিস একটি গুরুতর অসুখ, কিন্তু এটিকে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। স্বাস্থ্যের গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের ট্র্যাক রাখার মাধ্যমে এই **ডায়াবেটিসের চেকবুক** আপনাকে আপনার ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করবে।

গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগের তথ্য:

বাড়ীর নম্বর: _____

ডাক্তারের নাম: _____

ডাক্তারের ফোন: _____

আপৎকালীন যোগাযোগের তথ্য:

নাম: _____

ফোন: _____

আপনার নম্বরগুলি জানুন এবং নিয়ন্ত্রণ করুন

আপনার জন্য সঠিক হবে এমন লক্ষ্যসমূহ স্থির করার বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

	লক্ষ্য	তারিখ / ফলাফল	তারিখ / ফলাফল	তারিখ / ফলাফল	তারিখ / ফলাফল
A1C (তিন-মাস রক্তে শর্করার স্তর)					
রক্ত চাপ					
কোলেস্টেরল					
মোট কোলেস্টেরল					
LDL (“খারাপ”)					
HDL (“ভাল”)					
ট্রাইগ্লিসারাইডস					
ওজন (পাউন্ডস)					

ওষুধের তালিকা

আপনি যে ওষুধগুলো খান তা লিখুন। আপনার ওষুধে কোনো পরিবর্তন হলে এই তালিকাটি আপডেট করুন। আপনার ওষুধ সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে বা ওষুধগুলি খাওয়ার সময় কোনো সমস্যা হলে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।

ওষুধের নাম	মাত্রা	দিনে কতবার?	বিশেষ নির্দেশাবলী
1. মেটফরমিন	500mg	1 টি ট্যাবলেট দিনে দুবার	খাওয়ার সাথে খান
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ওষুধের তালিকা চলছে

ওষুধের নাম	মাত্রা	দিনে কতবার?	বিশেষ নির্দেশাবলী
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

আপনার ব্যবহার করা গ্লুকোজ মিটারের ধরন: _____

আপনার ব্যবহার করা টেস্ট স্ট্রিপের ধরন: _____

নোট

রক্ত শর্করা লগ

কখন এবং কত ঘনঘন আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা নিরীক্ষণ করবেন তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার রোগটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে এই লগটি সহায়তা করবে।

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	
নমুনা **6/20/16**	**90**	**168**	**112**	**157**	**130**	**150**	**139**

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

রক্ত শর্করা লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

ব্লাড সুগার লগ

	প্রাতরাশ		দুপুরের খাবার		রাতের খাবার		শুতে যাওয়ার পূর্বে
তারিখ	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	পূর্বে	2 ঘন্টা পরে	

এই পুস্তিকাটির আরও কপি অর্ডার করতে 311 নম্বরে ফোন করুন।

NYC Health

HPD1X2520 – 4,16

Bengali