



Dr. BM Rathore

MBBS, MCPS-FMD
Dip. Diab-UK, BIDE

Sugar Monitoring Chart

زیابٹیس کی نگہداری کا ریکارڈ

Date	Time	Breakfast ناشتہ		Lunch دوپہر کا کھانا		Dinner رات کا کھانا		Bed Time	Special Comments کوئی خاص بات
		Before پہلے	After دو گھنٹے بعد	Before پہلے	After دو گھنٹے بعد	Before پہلے	After دو گھنٹے بعد		

Notes:

- Check & Record your Sugar.
- Record Sugar in Proper Columns.
- Always Check Sugar if Hypoglycemia. (Low Sugar) Symptoms present.
- Check Sugar According to Doctor Advise.

Targets:

- Fasting: 80 - 100
- Random: 90 - 140
- If Any Time Blood Sugar <70
Take 1/2 Glass of Juice

Appointments: 0333 - 2006999