డయాబెటిస్ రోజువారీ స్వీయ నియంత్రణ మరియు రక్తంలో గ్లూకోజ్ యొక్క స్వీయ పర్యవేక్షణ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| రక్తంలోచెక్కరసమయం | పరిగడుపున, టిఫిన్ కి ముందు | టిఫిన్ తిన్న 2 గంటల తర్వాత | భోజనం ముందు | భోజనం 2 గంటల తర్వాత | రాత్రి భోజనం ముందు | రాత్రి భోజనం 2 గంటల తర్వాత | పడుకొనే ముందు | తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకు |
| ఉండవలసిన చక్కెర స్థాయి | 80-120 | <180 | 80-120 | <180 | 80-120 | <180 | 100-140 | 80-120 |
| ఇన్సులిన్ /మందులు |  |  |  |  |  |  |  |  |
| సోమవారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| మంగళవారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| బుధవారం  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| గురువారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| శుక్రవార |  |  |  |  |  |  |  |  |
| శనివారము |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ఆదివారం |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HbA1c | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 9.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 14.0 |
| రక్తంలోచెక్కర | 50 | 80 | 115 | 150 | 180 | 215 | 250 | 280 | 315 | 350 | 380 |

3 నెలల సగటు చక్కెర స్థాయిలు

 **Dr. Ramesh Y.**

 MD (Genral Medicine), DM (Nephrology)

 Consultant Nephrologist & Transplant Physiscian

 Ramesh Hospitals , Whats app No. 7729086888

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| రక్తంలోచెక్కరసమయం | పరిగడుపున, టిఫిన్ కి ముందు | టిఫిన్ తిన్న 2 గంటల తర్వాత | భోజనం ముందు | భోజనం 2 గంటల తర్వాత | రాత్రి భోజనం ముందు | రాత్రి భోజనం 2 గంటల తర్వాత | పడుకొనే ముందు | తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకు |
| ఉండవలసిన చక్కెర స్థాయి | 80-120 | <180 | 80-120 | <180 | 80-120 | <180 | 100-140 | 80-120 |
| ఇన్సులిన్ /మందులు |  |  |  |  |  |  |  |  |
| సోమవారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| మంగళవారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| బుధవారం  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| గురువారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| శుక్రవార |  |  |  |  |  |  |  |  |
| శనివారము |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ఆదివారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| సోమవారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| మంగళవారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| బుధవారం  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| గురువారం |  |  |  |  |  |  |  |  |
| శుక్రవార |  |  |  |  |  |  |  |  |
| శనివారము |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ఆదివారం |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Dr. Ramesh Y.**

 MD (Genral Medicine), DM (Nephrology)

 Consultant Nephrologist & Transplant Physiscian

 Ramesh Hospitals , Whats app No. 7729086888