# سجل الأسبوع الكامل — برنامج 90 يومًا

برنامج مرجعي — يُخصّص قبل التطبيق · مسار كير · بيت الفؤاد

الأسبوع رقم: ..... من: ..... إلى: .....

| التاريخ | الوزن (كجم) | سكر الصيام (mg/dL) | سكر قبل الوجبة (mg/dL) | سكر بعد ساعتين (mg/dL) | ضغط الصباح 1 (mmHg) | ضغط الصباح 2 (mmHg) | ضغط المساء 1 (mmHg) | ضغط المساء 2 (mmHg) | الطعام كما في الخطة | الوجبة الخفيفة | المشي: الدرجة والمرات | المقاومة: الدرجة والجهد | التوازن | الدواء كما وُصف | أعراض وملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

**الخصر (سم):** .....

**متوسط سكر الصيام (mg/dL):** .....

**متوسط الضغط (mmHg):** .....

**ما أسأل عنه في الموعد:** .....

الالتزام: اكتب ✓ أو X. الضغط: قراءتان صباحًا وقراءتان مساءً في أسابيع القياس. السكر بعد ساعتين من أول لقمة. الدواء «كما وُصف» يعني كما في وصفتك؛ هذا السجل لا يحدد جرعة ولا وقتًا. أعراض بطاقات الطوارئ الحمراء لا تُسجَّل وتُنتظر: يُتصل بالإسعاف 997.