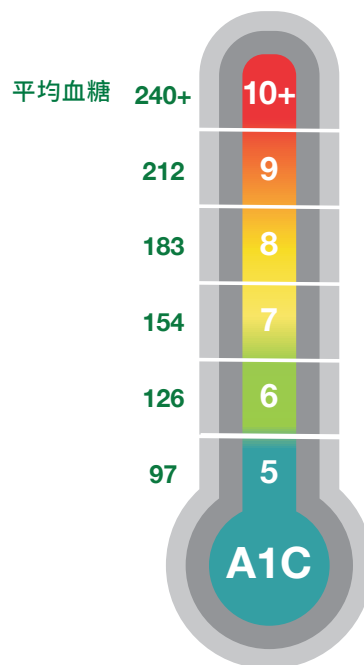


# 您的 A1C

## 什麼是 A1C？

您的血糖一整天都在變化。A1C 是您的醫生要求您進行的血液檢查，目的是瞭解您最近 3 個月的血糖水準。血糖長期處於較高水準，會增加您出現例如失明、腎衰竭、截肢與心臟病等健康問題的風險。降低您的 A1C 可以降低健康問題的風險。**大多數成年人應力求將 A1C 維持在 7 上下水準。**與您的醫師討論您的目標應更高還是更低。



## 您該如何降低 A1C？



按處方服藥。



請與您的醫師討論您需要的藥物。隨著時間的推移，您的身體可能需要不同的藥物來達成您的目標。



多攝取天然健康食品，如水果及蔬菜，以及減少攝取加工食物。



維持健康的體重。造訪 [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) 瞭解建議。



少坐多動，提高活動量。

## 我的 A1C

與醫師一起設定您的 A1C 目標。每 6 個月檢查一次您的 A1C，如果需要的話則增加檢查次數。在此處寫下您的數字以追蹤您的進度。

目標值	日期	結果