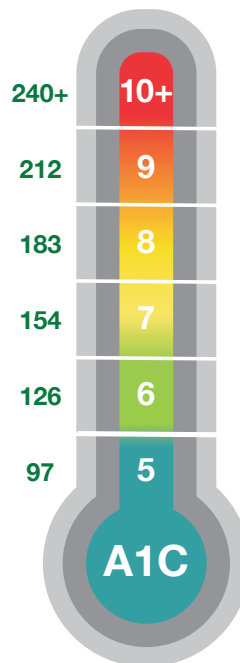


Ваш A1C

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



ЧТО ТАКОЕ A1C?

Уровень сахара в крови меняется в течение дня. Уровень гликированного гемоглобина (A1C) — это назначенный врачом анализ крови, который показывает, насколько высоким был уровень сахара в крови в течение последних трех месяцев. Повышение уровня сахара в крови с течением времени увеличивает риск таких проблем со здоровьем, как слепота, почечная недостаточность, болезни сердца или необходимость ампутации. Снижение уровня A1C может снизить риск появления проблем со здоровьем. **Уровень A1C у большинства взрослых должен быть равен примерно 7.** Поговорите со своим врачом о том, следует ли вам стремиться к более высокому или низкому значению.

КАК МОЖНО СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ A1C?



Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями.



Поговорите со своим врачом о принимаемых лекарствах. Со временем вашему организму могут потребоваться другие лекарства для достижения ваших целей.



Ешьте больше цельных продуктов, например фруктов и овощей, и меньше продуктов, подвергшихся обработке.



Поддерживайте здоровый вес. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт choosemyplate.gov.



Ведите более активный образ жизни: больше двигайтесь и меньше сидите на месте.

ВАШ A1C

Вместе со своим врачом определите вашу цель по A1C. Проверяйте A1C каждые шесть месяцев или чаще, если это необходимо. Записывайте значения здесь, чтобы отслеживать свой прогресс.

ЦЕЛЬ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ