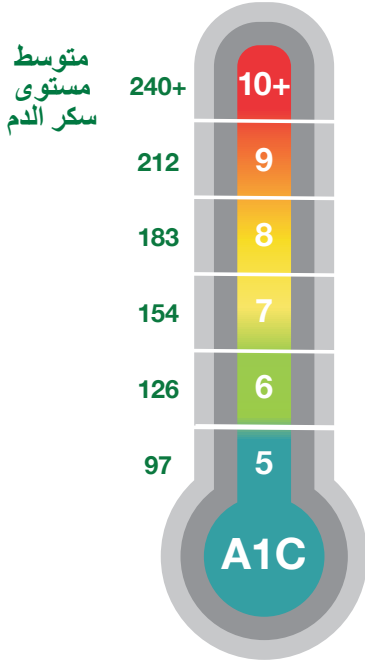


مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) لديك



ما هو مستوى سكر الدم التراكمي (A1C)؟

يتغير سكر الدم لديك على مدار اليوم، ويُعد مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) اختبارًا للدم يأمر به طبيبك ليوضح مدى ارتفاع نسبة سكر الدم لديك في الأشهر الثلاثة الماضية. يؤدي ارتفاع نسبة سكر الدم بمرور الوقت إلى زيادة مخاطر تعرضك لمشاكل صحية مثل العمى والفشل الكلوي وبتر الأطراف وأمراض القلب. ويمكن أن يؤدي خفض مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) إلى تقليل مخاطر تعرضك لمشاكل صحية. يجب أن يسعى معظم البالغين لتكون نسبة مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) حوالي 7. تحدث مع طبيبك حول ما إذا كان هدفك يجب أن يكون أعلى أو أقل.

كيف يمكنك خفض مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) لديك؟



زيادة النشاط عن طريق زيادة الحركة وتقليل الجلوس.



الحفاظ على وزن صحي. قم بزيارة الموقع الإلكتروني choosemyplate.gov للحصول على نصائح.



الإكثار من تناول الأطعمة الكاملة كالفاكهة والخضراوات، والتقليل من تناول الأطعمة المصنّعة.



التحدث إلى طبيبك بخصوص أدويةك. بمرور الوقت، قد يحتاج جسمك إلى أدوية مختلفة للوصول إلى أهدافك.



تناول الأدوية بالطريقة الموصوفة.

النتيجة	التاريخ	الهدف

مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) لديّ

تعاون مع طبيبك لوضع هدف مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) لديك. افحص مستوى سكر الدم التراكمي (A1C) كل ستة أشهر، أو أكثر إذا لزم الأمر. اكتب نتائج الاختبار هنا لتتبع تقدمك.