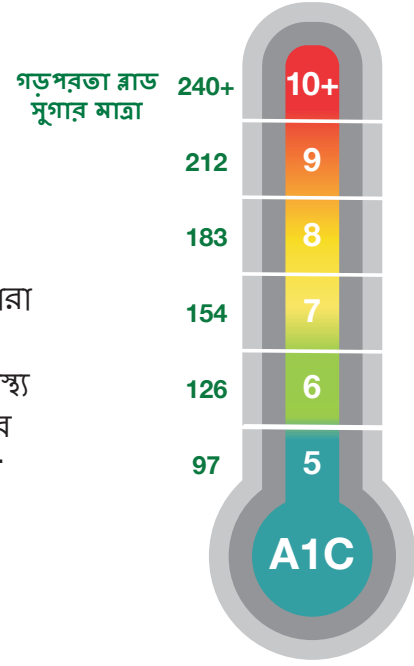


আপনার A1C

A1C কি?

আপনার ব্লাড সুগার মাত্রা সারা দিন ধরে পরিবর্তিত হতে থাকে। গত তিন মাসে আপনার ব্লাড সুগার মাত্রা কত বেশি ছিল তা দেখানোর জন্য আপনার ডাক্তার দ্বারা প্রস্তাবিত একটি রক্ত পরীক্ষা হলো A1C। দীর্ঘ সময় পর্যন্ত ব্লাড সুগার মাত্রা উচ্চ থাকলে আপনার অন্ধত্ব, কিডনি বিকল হওয়া, অঙ্গচ্ছেদ এবং হৃদরোগের মতো স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বাড়তে পারে। আপনার A1C কমানো হলে আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমতে পারে। **বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের 7-এর আশেপাশে A1C -এর লক্ষ্য রাখা উচিত।** আপনার লক্ষ্য বেশি হওয়া উচিত নাকি কম সে ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



আপনি কিভাবে আপনার A1C কমাতে পারেন?



পরামর্শ অনুযায়ী আপনার ওষুধ খান।



আপনার ওষুধের ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। সময়ে সাথে আপনার লক্ষ্য পর্যন্ত পৌঁছানোর জন্য আপনার শরীরের বিভিন্ন ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।



খাদ্যগুণে পরিপূর্ণ খাবার যেমন ফল এবং সব্জি বেশি খাবেন এবং choosemyplate.gov কম প্রক্রিয়াকৃত খাবার খাবেন।



স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। পরামর্শের জন্য choosemyplate.gov -এ যান।



আরও বেশি চলাফেরা করে এবং কম সময় বসে থেকে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি করুন।

আমার A1C

আপনার A1C লক্ষ্য স্থির করার জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। প্রত্যেক ছয় মাসে একবার অথবা প্রয়োজন হলে আরও বেশিবার আপনার A1C পরীক্ষা করুন। আপনার উন্নতির নজর রাখার জন্য আপনার নম্বরগুলি লিখুন।

লক্ষ্য	তারিখ	ফলাফল