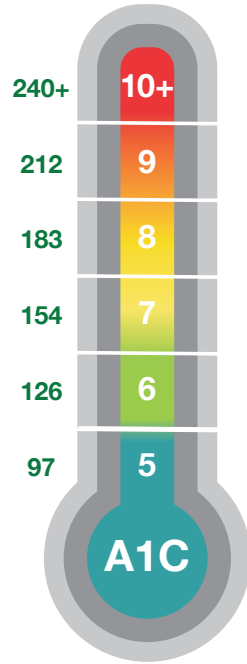


A1C ou a

NIVO MWAYÈN
SIK NAN SAN



KI SA KI A1C?

Sik nan san ou chanje pandan tout jounen an. A1C se yon tès san doktè a mande ou pou fè pou montre kijan nivo sik nan san ou ye pandan twa(3) dènye mwa yo. Nivo sik nan san ki elve pandan anpil tan ogmante risk pou pwoblèm sante tankou vin avèg, ensifizans renal, anpitasyon ak maladi kè. Bese A1C ou ka diminye risk pou pwoblèm sante ou. **Pifò granmoun yo ta dwe vize yon A1C alantou 7.** Pale ak doktè ou pou konnen si objektif ou a ta dwe pi wo oswa pi ba.

KOUMAN OU KAPAB BESE A1C OU?



Pran medikaman ou yo jan yo preskri ou yo.



Pale ak doktè ou sou medikaman ou yo. Apre yon tan, kò ou ka bezwen lòt medikaman ki diferan pou atenn objektif ou yo.



Manje plis manje antye tankou fwi ak legim, epi mwens manje ki transfòme.



Kenbe yon pwa ki an sante. Vizite choosemyplate.gov pou kèk konsèy.



Ogmante aktivite ou yo pandan wap bouje plis epi chita mwens.

A1C MWEN AN

Travay avèk doktè ou a pou etabli objektif A1C ou a. Tcheke A1C ou chak sis(6) mwa, oswa plis si sa nesèsè. Ekri chif ou yo la pou swiv pwogrè ou yo.

OBJEKTIF

DAT

REZILTA

OBJEKTIF	DAT	REZILTA