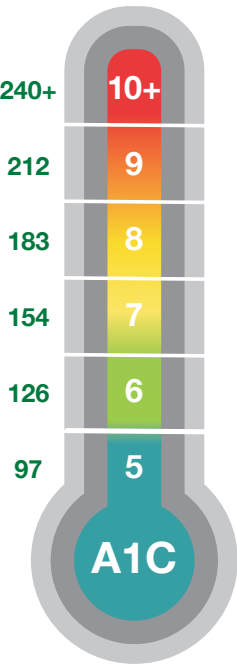


La tua emoglobina glicata

GLICEMIA MEDIA 240+



COS'È L'EMOGLOBINA GLICATA?

La tua glicemia cambia nel corso della giornata. L'esame dell'emoglobina glicata è un test prescritto dal tuo medico che permette di rilevare il livello raggiunto dal glucosio nel sangue negli ultimi tre mesi. Nel tempo, la presenza di livelli elevati di glucosio nel sangue aumenta il rischio di sviluppare problemi di salute come cecità, insufficienza renale, amputazioni e cardiopatie. Abbassando il livello di emoglobina glicata, si riduce anche il rischio di sviluppare problemi di salute. **Gli adulti dovrebbero cercare di mantenere un livello di emoglobina glicata di circa 7.** Chiedi al medico se il tuo valore ideale dovrebbe essere al di sopra o al di sotto di questo livello.

COSA FARE PER RIDURRE L'EMOGLOBINA GLICATA?



Assumere i farmaci prescritti dal medico.



Valutare insieme al medico i farmaci assunti o da assumere. Nel tempo, il tuo corpo potrebbe aver bisogno di farmaci diversi per raggiungere il valore ideale.



Scegliere alimenti non trattati, come frutta e verdura, e ridurre il consumo di cibi lavorati.



Mantenere il peso corporeo nella norma. Consultare i consigli disponibili su choosemyplate.gov.



Fare più attività fisica, muoversi di più e passare meno tempo seduti.

LA MIA EMOGLOBINA GLICATA

Consulta il tuo medico per definire il valore ideale di emoglobina glicata. Verifica questo valore ogni sei mesi, o anche più spesso, se necessario. Riporta qui i risultati dei test per tenere sotto controllo i tuoi progressi.

VALORE IDEALE	DATA	RISULTATO