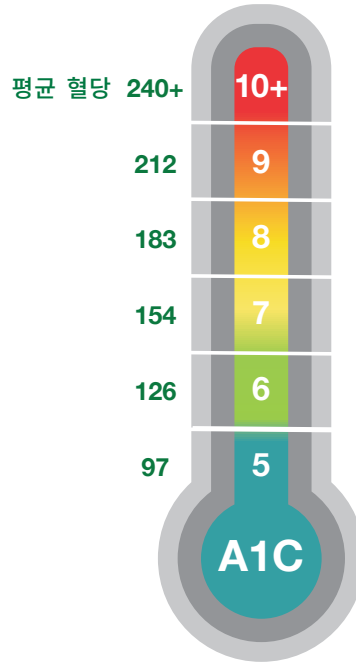


귀하의 당화혈색소 (A1C)

당화혈색소(A1C)란?

혈당은 온종일 쉴새 없이 바뀝니다. 당화혈색소(A1C)는 지난 3개월 동안 혈당이 얼마나 높았는지 보여주기 위해 의사가 지시하는 혈액 검사입니다. 시간이 지남에 따라 혈당이 높아지면 실명, 신부전, 신체 절단 및 심장병과 같은 건강 문제의 위험이 높아집니다. 당화혈색소(A1C)를 낮추면 건강 문제의 위험을 낮출 수 있습니다. **대부분의 성인은 당화혈색소(A1C)마다 약 7을 목표로 해야 합니다.** 목표를 더 높여야 할지 더 낮춰야 할지 의사와 상의하십시오.



당화혈색소(A1C)는 어떻게 낮출 수 있나요?



처방대로 약을 복용하십시오.



약에 대해 의사와 상담하십시오. 시간이 지남에 따라 신체는 목표를 달성하기 위해 다른 약을 필요로 할 수 있습니다.



과일이나 야채 등 무첨가 식품 섭취를 늘리고 가공식품 섭취를 줄이십시오.



건강한 수준의 체중을 유지하십시오. 팁을 보려면 choosemyplate.gov 를 방문하십시오.



더 많이 움직이고 덜 앉음으로써 운동량을 늘리십시오.

내 당화혈색소(A1C)

의사와 협력하여 당화혈색소(A1C) 목표를 수립하십시오. 6개월마다 또는 필요한 경우 그 이상 기간 동안 당화혈색소(A1C)를 확인하십시오. 진행 상황을 추적하려면 여기에 숫자를 기입하십시오.

목표	날짜	결과