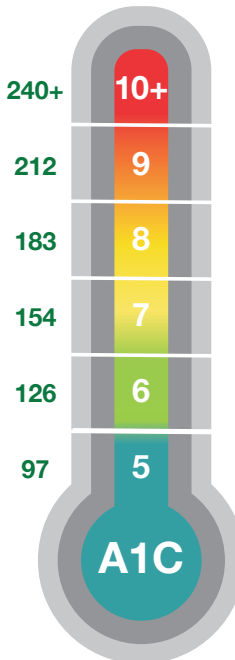


# Twój parametr A1C

ŚREDNI POZIOM  
CUKRU WE  
KRWI



## CZYM JEST A1C?

Twój poziom cukru we krwi ulega zmianom w ciągu dnia. A1C to test krwi zalecony przez lekarza w celu pomiaru wysokości poziomu cukru we krwi w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Utrzymujący się w czasie podwyższony poziom cukru we krwi zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, takich jak ślepota, niewydolność nerek, amputacje i choroby serca. Obniżenie parametru A1C pozwala obniżyć ryzyko problemów zdrowotnych. **Większość osób dorosłych powinna utrzymywać swój parametr A1C na poziomie 7.** Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy parametr powinien być wyższy czy niższy.

## JAK OBNIŻYĆ SWÓJ PARAMETR A1C?



Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.



Porozmawiaj z lekarzem o swoich lekach. Z czasem Twój organizm może potrzebować innych leków, aby osiągać optymalne wyniki.



Jedz więcej pełnowartościowej żywności, np. owoców i warzyw, oraz mniej produktów przetworzonych.



Utrzymuj zdrową masę ciała. Wskazówki znajdziesz na stronie [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).



Zwiększ aktywność fizyczną, więcej się ruszając i mniej siedząc.

## MÓJ PARAMETR A1C

Współpracuj ze swoim lekarzem, aby wyznaczać cele dotyczące Twojego parametru A1C. Sprawdzaj swój parametr A1C co sześć miesięcy, a w razie potrzeby częściej. Zapisuj tutaj jego wartości, aby śledzić swoje postępy.

| CEL | DATA | WYNIK |
|-----|------|-------|
|     |      |       |
|     |      |       |
|     |      |       |
|     |      |       |
|     |      |       |
|     |      |       |
|     |      |       |
|     |      |       |