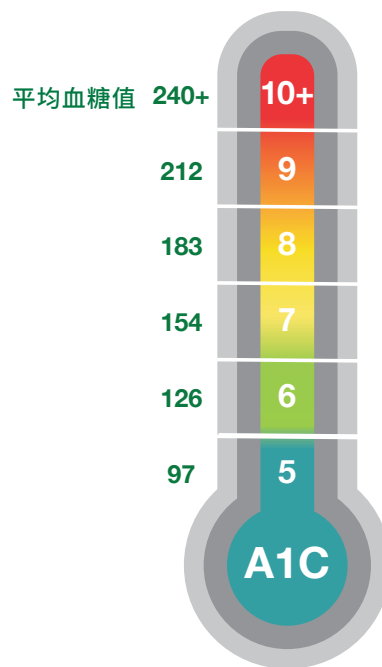


您的 A1C

什么是 A1C?

您的血糖水平全天都在变化。A1C 是您的医生要求您进行的血液检查，目的是了解您最近 3 个月的血糖水平。血糖长期处于较高水平，会增加您出现其他健康问题的风险，例如失明、肾衰竭、截肢和心脏病。降低 A1C 便可降低出现其他健康问题的风险。**大多数成年人应力求将 A1C 维持在 7 上下水平。**请与您的医生讨论您的目标值应该更高还是更低。



怎样做才能降低 A1C?



请按处方规定服用药物。



请向医生咨询您需要的药物。随着时间的推移，您的身体可能需要不同的药物才能达到目标值。



多吃天然健康食品，如水果、蔬菜，少吃加工食品。



保持健康体重。请访问 choosemyplate.gov 了解更多健康小贴士。



多动少坐，加强锻炼。

我的 A1C

请与医生共同设定您的 A1C 目标值。每 6 个月检查一次您的 A1C，或者如有需要，可增加检查次数。请在此处记录您的测量数据，以跟踪您取得的进展。

目标	日期	结果