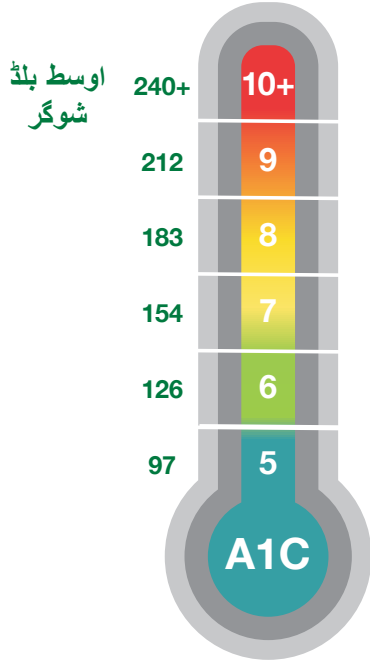


آپ کا A1C

A1C کیا ہے؟

پورے دن آپ کا بلڈ شوگر تبدیل ہوتا ہے۔ A1C آپ کے ڈاکٹر کی جانب سے تجویز کردہ ایک خون کی جانچ ہے جس سے یہ پتا چلتا ہے کہ پچھلے تین مہینوں میں آپ کا بلڈ شوگر کتنا زیادہ ہوا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ بلڈ شوگر زیادہ ہونے سے صحت کے مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جیسے اندھا پن، گردے کی خرابی، عضو کو کاٹنا اور دل کی بیماری۔ آپ کے A1C کے کم ہونے سے صحت سے متعلق آپ کے مسائل کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ **بیشتر بالغوں کو 7 کے قریب A1C کا ہدف بنانا چاہئے۔** اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آیا آپ کا ہدف زیادہ ہونا چاہئے یا کم۔



آپ اپنے A1C کو کس طرح کم کر سکتے ہیں؟



زیادہ حرکت کر کے اور کم بیٹھ کر سرگرمی میں اضافہ کریں۔



صحت مند وزن رکھیں۔ مشوروں کے لیے choosemyplate.gov ملاحظہ کریں۔



زیادہ سے زیادہ پوری غذائیں جیسے پھل اور سبزییاں کھائیں، اور کٹے ہوئے یا استعمال شدہ کھانے کم سے کم کھائیں۔



اپنی دوائیوں کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے اہداف تک پہنچنے کے لیے آپ کے جسم کو مختلف دواؤں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



مشورے کے مطابق اپنی دوائیں لیں۔

نتیجہ	تاریخ	ہدف

میرا A1C

اپنا A1C کا ہدف سیٹ کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر کام کریں۔ اگر ضرورت ہو تو، ہر چھ ماہ پر، یا اس سے بھی پہلے اپنا A1C چیک کریں۔ اپنی پیشرفت کو ٹریک کرنے کے لئے اپنے نمبرز یہاں لکھیں۔