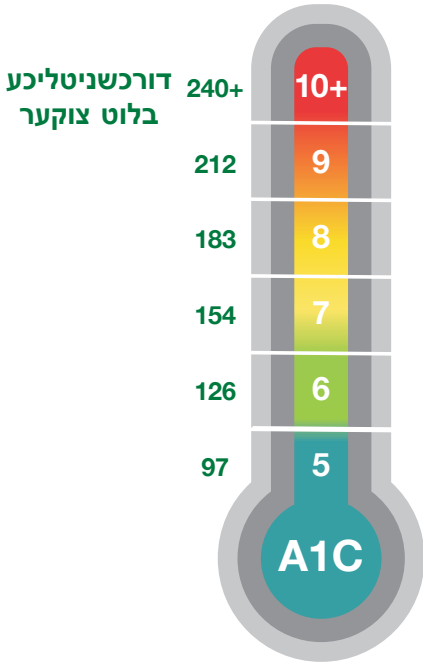


אייער A1C

וואס איז A1C?

אייער בלוט צוקער טוישט זיך דורכאויס דעם טאג. A1C איז א בלוט טעסט וואס אייער דאקטער באשטעלט צו ווייזן ווי הויך אייער בלוט צוקער איז געווען אין די לעצטע דריי מאנאטן. האבן העכערע בלוט צוקער הייבט אייער ריזיקע פון געזונטהייט פראבלעמען אזוי ווי בלינדקייט, נירן פעיליור, אמפיוטעישיאנס און הארץ קראנקהייט מיט די צייט. פארמינערן אייער A1C קען פארמינערן אייער ריזיקע פון געזונטהייט פראבלעמען. **רוב ערוואקסענע זאל צילן צו אן A1C פון בערך 7.** רעדט מיט אייער דאקטער לגבי אויב אייער ציל זאל זיין העכער אדער נידריגער.



ווי אזוי קענט איר פארמינערן אייער A1C?



פארמערט אקטיוויטעטן דורך זיך רירן מער און זיצן ווייניגער.



האלט א געזונטע וואג. באזוכט choosemyplate.gov פאר עצות.



עסט מער געזונטע עסנווארג אזוי ווי פרוכט און גרינצייג, און ווייניגער פראצעסירטע עסנווארג.



רעדט צו אייער דאקטער וועגן אייערע מעדיצינען. מיט די צייט קען אייער קערפער דארפן אנדערע מעדיצינען צו דערגרייכן אייער צילן.



נעמט אייערע מעדיצינען ווי פארגעשריבן.

רעזולטאט	דאטום	ציל

מיין A1C

ארבעט מיט אייער דאקטער צו באשטימען אייער A1C ציל. באקוקט אייער A1C יעדע זעקס מאנאטן, אדער מער אויב נויטיג. שרייבט אייערע נומערן דא כדי צו האלטן חשבון אויף אייער פארשריט.