

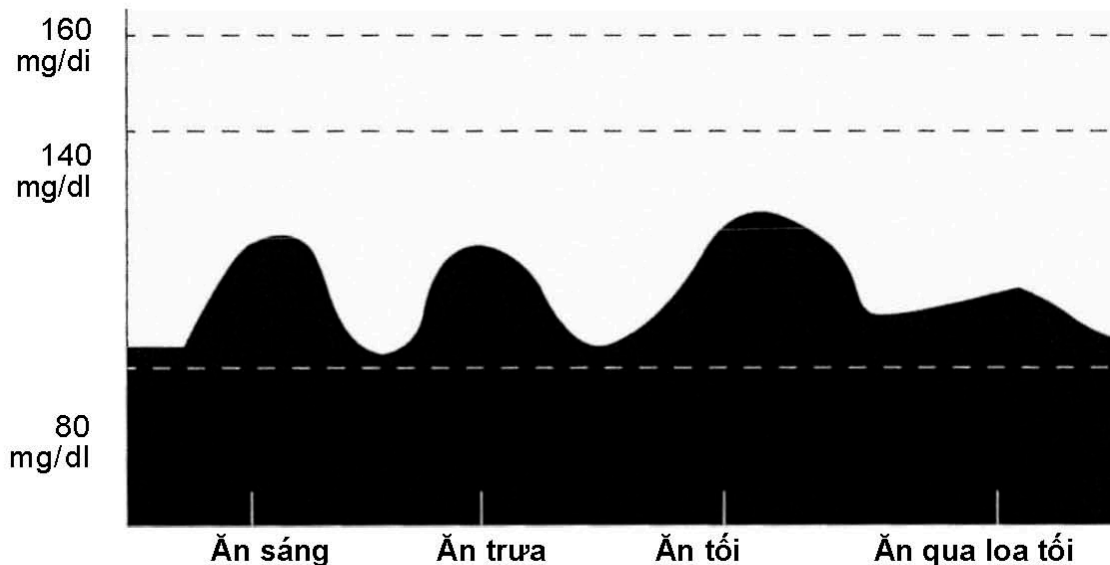


Số Đo Của Tôi Có Ý Nghĩa Gì?

Đường huyết (hóa gơ lu côt)

Thông thường, lượng đường trong máu sẽ khác nhau trong suốt cả ngày từ 70 đến 140 mg / dl. Lượng đường trong máu tăng lên sau bữa ăn và trở về mức trước khi ăn khoảng ba giờ sau bữa ăn. Để ngăn chặn đường máu cao sau các bữa ăn, những người có bệnh tiểu đường nên:

- Ăn các bữa ăn cân bằng.
- Dùng thuốc đúng lúc.
- Hãy tập thể dục thường xuyên.
- Duy trì cân nặng hợp lý.



Lượng Đường Trong Máu

Dưới 70 Là quá thấp. Gọi cho bác sĩ nếu bạn có hai mức thấp trong cùng ngày hoặc ba mức thấp nhất trong một tuần.	70-130 Mức này là hoàn hảo trước khi ăn. Dưới 180 Mức này là hoàn hảo hai giờ sau bữa ăn.	131-180 Mức này hơi cao trước bữa ăn. 181-250 Mức này là quá cao. Gọi bác sĩ nếu nó vẫn cao hơn một tuần.	Trên 250 Mức này là rất cao. Gọi bác sĩ nếu nó vẫn cao như thế này trong hai ngày.
--	--	---	---

Hemoglobin A1c

Cuộc thử Hemoglobin A1c kiểm tra lượng đường trong máu cho thấy bệnh tiểu đường đã được khống chế như thế nào trong vòng 2-3 tháng qua. Cuộc thử này được thực hiện với lần đi phòng thí nghiệm của bạn.

Những Con Số Đây là Gì?

A1c (tỷ lệ phần trăm)	4-5.6	5.7-6.4 (tiền tiểu đường)	6.5	7	8	9	10	11	12
Huyết Đường Trung Bình	68-116	117-137	140	154	183	212	240	269	298

Hiệp hội bệnh tiểu đường Mỹ (ADA) khuyến cáo A1c ít hơn 7%. Bác sĩ của bạn có thể có một mục tiêu khác cho bạn.

A1c của tôi _____ vào (ngày) _____