

Про А1с

у пацієнтів із цукровим діабетом 1-го типу

Що таке гемоглобін А1с?

Гемоглобін А1с (також відомий як А1с або HbA1c) відображає середній рівень глюкози в крові за останні 3 місяці. Це аналіз крові, який проводиться в кабінеті лікаря.

Чому це число є настільки важливим для людей із цукровим діабетом?

Це окреме число, яке відрізняється від даних на Вашому глюкометрі. За допомогою цього аналізу вимірюють кількість цукру, що приєднується до гемоглобіну. Цукор залишається приєднаним до кінця життєвого циклу еритроцитів, який становить приблизно 3 місяці. Цей показник є важливим, оскільки він відображає, як рівень цукру в крові залишається збалансованим протягом тривалого часу.

Що означає число HbA1c?

Цей показник вимірюється у відсотках. Число у відсотках (%) відповідає Вашому рівню глюкози в крові (див. таблицю праворуч). Вам потрібно, щоб Ваші показники перебували в зеленій зоні. Числа в жовтій зоні — це попередження. Якщо Ваші показники перебувають у червоній зоні, персонал, що надає Вам медичну допомогу, розповість Вам, як вжити заходів, щоб зменшити рівень глюкози і вийти з цієї зони.

HbA1c %	Середній рівень глюкози в крові, виміряний у міліграмах на децилітр крові (мг/дл)	
5%	97	ЗЕЛЕНИЙ (у рекомендованому діапазоні)
6%	120	
7%*	150	
8%	180	ЖОВТИЙ (вище діапазону — рекомендовані зміни)
9%	210	
10%	240	ЧЕРВОНИЙ (вище діапазону — необхідні зміни)
11%	270	
12%	300	
13%	330	
14% і більше	360 і більше	

* Всім дітям віком до 18 років рекомендується цільовий рівень HbA1c менше 7%.

Як можна знизити рівень HbA1c?

Щоб побачити зміну числа А1с, потрібно приблизно 3 місяці. Для кращого контролю застосовуйте ці щоденні звички:

- Перевіряйте рівень глюкози в крові 4-5 разів на день.
- Вводьте інсулін згідно з призначенням.
- Дотримуйтеся плану харчування, рекомендованого дієтологом-консультантом із харчування при цукровому діабеті.

Використовуйте ці рекомендації як інструкцію щодо введення інсуліну перед прийомом їжі:

За 10 хвилин до прийому їжі, якщо показники рівня глюкози у крові перебувають у діапазоні 100-199

За 20 хвилин до прийому їжі, якщо показники рівня глюкози у крові перебувають у діапазоні 200-299

За 30 хвилин до прийому їжі, якщо показники рівня глюкози у крові перебувають у діапазоні 300-399

За 40 хвилин до прийому їжі, якщо показники рівня глюкози у крові перебувають у діапазоні 400-499

Дізнатися більше

- Ендокринологія
206-987-2640
- Запитайте лікаря Вашої дитини
- seattlechildrens.org/patient-education

Безкоштовні послуги перекладача

- Запитайте медсестру в лікарні.
- Перебуваючи за межами лікарні, зателефонуйте на безкоштовну лінію сімейного перекладу: 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу ім'я, прізвище або додатковий номер, який Вам потрібен.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Больница Seattle Children's предлагает бесплатные услуги устного перевода для глухих, слабослышащих и не владеющих английским языком пациентов, членов их семей и законных представителей. По вашей просьбе больница Seattle Children's может предоставить эту брошюру в других форматах. Для этого позвоните в Центр ресурсов для семьи (Family Resource Center) по телефону 206-987-2201. Эта брошюра проверена персоналом больницы Seattle Children's. Однако потребности разных людей разные. Прежде чем предпринимать какие-либо действия или принимать какие-либо решения на основании этой информации, свяжитесь с вашим провайдером медицинских услуг.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. Усі права застережено.

Навчання для пацієнтів і членів сім'ї | Ендокринологія

12/24
PE1517U

About A1c

for Type 1 Diabetes

What is a hemoglobin A1c?

Hemoglobin A1c (also known as A1c or HbA1c), measures your average blood glucose (BG) for the past 3 months. It's a blood test done in the doctor's office.

Why is the number so important to people with diabetes?

This is a separate number from your glucometer readings. This test measures the amount of sugar that attaches to hemoglobin. It stays attached for the life cycle of a red blood cell which is about 3 months. It is important because it reflects how your blood sugar is staying in balance over the long run.

What does the HbA1c number mean?

It's measured as a percent. The percent (%) number corresponds with your BG number (see table at right). You want to be in the green zone. Yellow zone numbers are a warning. If you are in the red zone your care team will tell you how to take action to bring it down.

***An HbA1c goal of less than 7% is recommended for all children under age 18.**

HbA1c %	Average BG (blood glucose) glucometer readings measured in milligrams per deciliter of blood (mg/dl)	
5%	97	GREEN (in recommended range)
6%	120	
7%*	150	
8%	180	YELLOW (above range - consider changes)
9%	210	
10%	240	RED (above range - changes needed)
11%	270	
12%	300	
13%	330	
14% and above	360 and above	

How can I lower my HbA1c?

It takes about 3 months to see a change in your A1c number. Practice these daily habits to stay in better control:

- Check blood glucose 4 to 5 times per day.
- Take insulin as prescribed.
- Follow the meal plan given by your diabetes dietitian.

Use these as a guide for dosing your insulin before meals:

- 10 minutes** before eating if BG is in the **100s**
- 20 minutes** before eating if BG is in the **200s**
- 30 minutes** before eating if BG is in the **300s**
- 40 minutes** before eating if BG is in the **400s**

To Learn More

- Endocrinology
206-987-2640
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org/patient-education

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.