

Giới thiệu về xét nghiệm A1c

cho bệnh nhân tiểu đường loại 1

Xét nghiệm huyết sắc tố A1c là gì?

Xét nghiệm huyết sắc tố A1c (còn được gọi là xét nghiệm A1c hay HbA1c) đo mức đường huyết (BG) trung bình trong 3 tháng qua. Xét nghiệm máu này được thực hiện tại văn phòng bác sĩ.

Tại sao chỉ số này rất quan trọng đối với người bị tiểu đường?

Chỉ số này khác với chỉ số hiện lên trên máy đo đường huyết của quý vị. Xét nghiệm này đo lượng đường gắn kết vào huyết sắc tố của một hồng huyết cầu trong suốt chu kỳ sống của tế bào đó, thường là khoảng 3 tháng. Chỉ số này quan trọng là vì nó phản ánh khả năng giữ cân bằng đường huyết qua thời gian.

Chỉ số HbA1c có ý nghĩa gì?

Chỉ số này được đo bằng số phần trăm. Tỷ lệ phần trăm (%) tương ứng với mức đường huyết của quý vị (xem bảng bên phải). Quý vị nên duy trì kết quả ở vùng màu xanh lá cây. Các kết quả ở vùng màu vàng nằm trong mức cảnh cáo. Nếu có kết quả ở vùng màu đỏ thì nhóm chăm sóc sẽ hướng dẫn quý vị về những gì cần làm để làm giảm mức đường huyết.

*Kết quả HbA1c mục tiêu được khuyến nghị cho tất cả trẻ em dưới 18 tuổi là ở mức dưới 7%.

% HbA1c	Kết quả trung bình nếu đo mức BG (đường huyết) bằng máy đo đường huyết dưới dạng số milligram trong mỗi deciliter máu (mg/dl)	
5%	97	XANH LÁ CÂY (nằm trong mức khuyến nghị)
6%	120	
7%*	150	
8%	180	MÀU VÀNG (vượt mức – cân nhắc các thay đổi)
9%	210	
10%	240	MÀU ĐỎ (vượt mức – cân nhắc thay đổi)
11%	270	
12%	300	
13%	330	
từ 14% trở lên	từ 360 trở lên	

Tôi có thể làm gì để làm giảm chỉ số HbA1c của tôi?

Quý vị thường cần chờ khoảng 3 tháng thì mới thấy chỉ số A1c của mình thay đổi. Hãy tập các thói quen dưới đây hàng ngày để kiểm soát đường huyết tốt hơn:

- Kiểm tra mức đường huyết 4 đến 5 lần mỗi ngày.
- Dùng insulin theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Tuân theo kế hoạch ăn uống do chuyên viên dinh dưỡng tiểu đường lập cho quý vị.

Dùng các hướng dẫn dưới đây để biết thời gian dùng insulin trước bữa ăn:

- 10 phút** trước khi ăn nếu mức đường huyết (BG) nằm trong khoảng từ **100-199**
- 20 phút** trước khi ăn nếu mức BG nằm trong khoảng từ **200-299**
- 30 phút** trước khi ăn nếu mức BG nằm trong khoảng từ **300-399**
- 40 phút** trước khi ăn nếu mức BG nằm trong khoảng từ **400-499**

Để biết thêm thông tin

- Khoa Nội tiết
206-987-2640
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org/patient-education

Dịch vụ thông dịch miễn phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Bệnh viện Nhi đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp là người điếc, khiếm thính hay nói ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Bệnh viện Nhi đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng các hình thức khác theo yêu cầu. Hãy gọi Trung tâm Trợ giúp Gia đình (Family Resource Center) theo số 206-987-2201. Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh viện Nhi đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, bạn có những nhu cầu riêng biệt. Trước khi bạn làm theo hoặc dựa vào thông tin này, vui lòng thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

© 2024 Bệnh viện Nhi đồng Seattle, Seattle, Washington. Bảo lưu mọi quyền.

Hướng dẫn dành cho Bệnh nhân và Gia đình | Khoa Nội tiết

12/24
PE1517V

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.