

# 控制糖尿病： 了解您的血糖值！



要控制您的糖尿病，您必須知道您的血糖值。您必須測試您的血糖，以了解它是否過高、過低或者剛好。

## 測量血糖的測試類型

**A1c測試** - 此測試測量您過去 2 至 3 個月的平均血糖控制。顯示您在一段長時間內的血糖控制狀況。您的醫生將要求進行此血液檢查。可能在醫生辦公室或實驗室進行。**這是最好的測試以了解於一定時間內您的血糖狀況 - 是否接近正常或過高？**

- 大多數糖尿病患者的**血糖目標值為少於 7%**。
- 如果您的血糖值超過 **8%**，您的醫生可能會 **改變您的糖尿病治療計劃**。
- 您的 **A1c** 越高，您就越有可能出現與糖尿病相關的健康問題。

**手指貼血糖測試** - 這會告訴您測試時的血糖值。您可以在家中使用**血糖計和測試紙**進行此測試。在家中測試血糖是糖尿病良好護理的關鍵。請您的醫生、藥劑師或糖尿病老師向您展示正確的檢測方法。詢問您的醫生何時以及多久進行一次檢測。測試血糖的常見時間是餐前、睡前和餐後兩小時。

## 血糖目標範圍

以下範圍適用於大多數並非正在懷孕的糖尿病患者。

- 餐前：80-130 mg/dL
- 餐後（1-2小時後）：低於 180 mg/dL

與您的醫生討論，以了解您的血糖目標範圍。

經常測試您的血糖並服用糖尿病藥物有助於您在糖尿病中保持健康！

請致電「會員服務部」以獲取此資料的偏好語言版本或者無障礙格式。電話號碼列於會員証的背面。

	A1c百分比	
範圍內	< 5.7%	正常
糖尿病前期	5.7-6.4%	糖尿病前期
糖尿病	> 6.4%	糖尿病患者： 血糖控制良好
併發症風險增加 ↓	6.5%	糖尿病患者： 血糖控制不佳
	7.0%	
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
9.5%		
10%		