

# 您检查了你的糖化血红蛋白了(HbA1C) 吗?

by Chionh Lay Keng

糖尿病如果不把血糖控制好就会引起并发症如: 肾脏病, 失明, 中风, 心脏病, 截肢与手脚麻痹等等。

什么是糖化血红蛋白?

这是90-天(3个月)内的平均血糖值, 正常范围在4.6 - 6.4%之间。一般为糖尿病患者设定的血糖控制目标是HbA1C在7%以下。

每个糖尿病患者都应该在每三个月检查他们的糖化血红蛋白。因为一旦超标, 就得检讨饮食、药物和运动之间是否取得平衡而加以调整。

所有糖尿病患者都得学习如何运用饮食、药物、运动与自我测量血糖来更好的控制自己的血糖。

您如果还没做HbA1C的检验或还没学习糖尿病自我管理课程, 请致电到以下新加坡糖尿病协会预约。

**别等了, 今天就下定决心学习如何控制你的糖尿病吧!**

#### **DSS HQ @ Bedok**

Blk 141 Bedok Reservoir Road  
#01-1529 Singapore 470141  
Tel: (65) 6842 3382

#### **Hong Kah Diabetes Education & Care Centre**

Blk 528 Jurong West St 52  
#01-353 Singapore 640528  
Tel: (65) 6564 9818

#### **Central Singapore Diabetes Education & Care Centre**

Blk 22 Boon Keng Road  
#01-15 Singapore 330022  
Tel: (65) 6398 0282