



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

A1c: Hemoglobin bị glycosyl hóa

Mục tiêu A1c: **Dưới 7**



Xét nghiệm glycosylated hemoglobin (còn được gọi là Hemoglobin A1c, HbA1c) cho biết lượng đường trung bình trong máu trong vòng 2-3 tháng. Xét nghiệm Fasting Blood Glucose, hoặc FBG (Xét nghiệm lượng đường trong máu lúc đói) đo lượng đường trong máu sau 8-12 giờ.

Xét nghiệm máu	Mục tiêu Glycemic
Hemoglobin A1c	Dưới 7%
Fasting Blood Glucose (FBG)	Dưới 126 mg/dL

TỰ GIÁM SÁT BẰNG MÁY ĐO ĐƯỜNG HUYẾT

Việc tự giám sát lượng đường trong máu rất quan trọng. Khi tự mình giám sát, người mắc bệnh tiểu đường sẽ ghi nhận được những thay đổi về lượng đường trong máu hàng ngày để họ có thể điều chỉnh lối sống dựa trên các chỉ số này. Lượng đường trong máu lý tưởng cho người mắc bệnh tiểu đường là:

Lượng đường trong máu bình thường trước bữa ăn	80-130 mg/dL
Lượng đường trong máu bình thường 2 giờ sau bữa ăn	Dưới 180 mg/dL



Blood Pressure (Huyết áp)

Huyết áp tâm thu và tâm trương cho biết áp suất của máu lên thành động mạch trong lúc tim đang bơm máu.

Mục tiêu huyết áp:

130/80
hoặc thấp hơn



Cholesterol

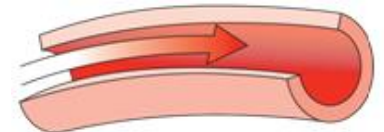
Lipid Panel, Lipoprotein (xét nghiệm máu)

Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ khuyến nghị mức cholesterol cho người bị bệnh tiểu đường như sau:

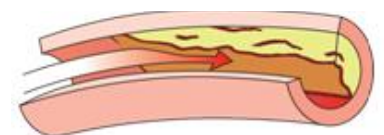
Tổng lượng Cholesterol	Dưới 200 mg/dL
HDL	Trên 40 mg/dL
LDL	Dưới 100 mg/dL
Triglycerides	Dưới 150 mg/dL

Mục tiêu LDL cho người mắc bệnh tiểu đường là:

Dưới 100



Lưu lượng máu trong mạch bình thường



Lưu lượng máu trong mạch bị tắc nghẽn

Nguồn:

- Centers for Disease Control and Prevention
- American Diabetes Association

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.



XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

A1c: Glycosylated Hemoglobin

A1c Goal: Under 7



The glycosylated hemoglobin (also known as Hemoglobin A1c, HbA1c) blood test shows an average blood sugar level over two to three months. The Fasting Blood Glucose (FBG) test measures the level of glucose in the blood after an 8-12 hour fast.

Blood Test	Glycemic Goals
Hemoglobin A1c	Less than 7%
Fasting Blood Glucose (FBG)	Less than 126 mg/dL

SELF-MONITOR USING GLUCOMETER

Self-monitoring blood glucose level is important. It allows people with diabetes to note daily changes in their levels of blood glucose, so they can adjust their lifestyles based on the readings. The ideal blood glucose levels for a person with diabetes are:

Normal Blood Glucose Before Meal	80-130 mg/dL
Normal Blood Glucose 2 Hours After Meal	Less than 180 mg/dL



Blood Pressure

Systolic and diastolic pressure represents how strongly blood pushes against the walls of the arteries as the heart pumps out blood.

Blood Pressure Goal:

130/80
or below



Cholesterol

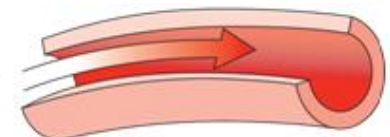
Lipid Panel, Lipoprotein (blood test)

American Diabetes Association recommended cholesterol levels for a person with diabetes:

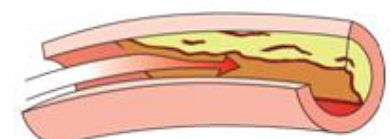
Total Cholesterol	Less than 200 mg/dL
HDL	More than 40 mg/dL
LDL	Less than 100 mg/dL
Triglycerides	Less than 150 mg/dL

The LDL goal for people with diabetes is:

Under 100



Blood flow in normal vessel



Blood flow in blocked vessel

Sources:

- Centers for Disease Control and Prevention
- American Diabetes Association

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

NEMS complies with all applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Free language assistance services and auxiliary aids and services are available.

Si habla español, se encuentran disponibles servicios de asistencia lingüística gratuitos y ayudas/servicios auxiliares.

如果您說中文，我們可提供免費語言協助和輔助設施服務。

Nếu quý vị nói tiếng Việt, chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các thiết bị và dịch vụ hỗ trợ phù hợp.