

# Mikä on HbA<sub>1c</sub>-testi?



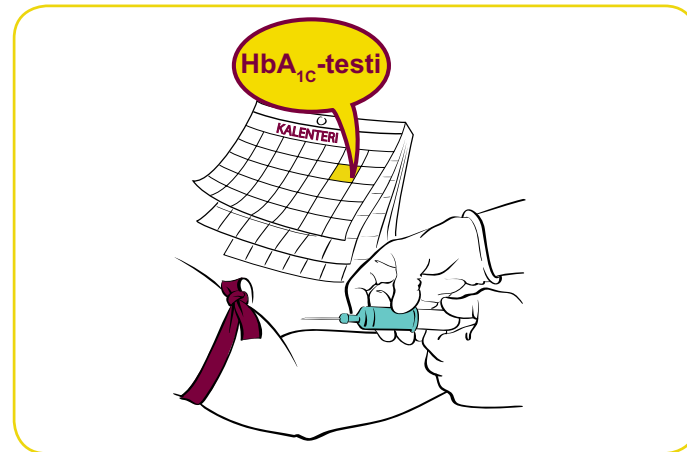
## Mikä on HbA<sub>1c</sub>-testi?

HbA<sub>1c</sub>-testi on verikoe, joka otetaan yleensä laboratorioissa tai lääkärin tai hoitajan vastaanotolla.

HbA<sub>1c</sub>-testi mittaa keskimääräisiä verensokeritasojasi viimeisten 2–3 kuukauden ajalta. Sen avulla voidaan arvioida, onko verensokerisi hallinnassa pitemmällä aikavälillä.

HbA<sub>1c</sub>-testin tulokset kertovat sinulle, lääkärillesi ja hoitajallesi, kuinka hyvin diabeteshoitosi toimii.

Useimpien diabetesta sairastavien ihmisten HbA<sub>1c</sub>-tavoitetaso on alle 7 % (53 mmol/mol). Joillakin ihmisillä HbA<sub>1c</sub>-tavoite voi olla tätä korkeampi tai matalampi. Sopiva tavoitetaso määritetään aina yhdessä lääkärin kanssa.



## HbA<sub>1c</sub>-testi kertoo

1. miten hyvin hoitosuunnitelmasi on toiminut pitkällä aikavälillä
2. onko diabeteksesi hallinnassa

## HbA<sub>1c</sub> ja päivittäiset verensokeriarvot

Itse tekemäsi päivittäiset mittaukset ja HbA<sub>1c</sub>-testi eroavat toisistaan. Päivittäiset omat mittauksesi kertovat senhetkiset verensokeriarvosasi. HbA<sub>1c</sub>-testi näyttää pitkän aikavälin tiedot siitä, miten verensokerisi on pysynyt hallinnassa. Sekä itse tekemäsi päivittäiset mittaukset että HbA<sub>1c</sub>-testit ovat tarpeellisia, jotta tiedetään, pysyykö verensokerisi hallinnassa.

Yksi diabeteshoidon päätavoitteista on pitää verensokerisi hallinnassa, millä voidaan estää tai viivästyttää muiden terveysongelmien kehittymistä.

Jos HbA<sub>1c</sub>-arvo on korkeampi kuin tavoitetasosi, hoitosuunnitelmaasi voidaan muuttaa. Muiden diabetekseen liittyvien terveysongelmien riski on suurempi, jos HbA<sub>1c</sub>-tasosi ovat korkeat.

## Miten voin estää korkeat verensokeritasot?

Tässä on joitakin keinoja verensokerin alentamiseen:

- Liiku enemmän. Keskustele lääkärin tai hoitajasi kanssa ennen liikunnan lisäämistä.
- Syö terveellisiä ruokia, kuten hedelmiä ja vihanneksia, kokojyväviljaa, vähärasvaista lihaa, kalaa ja rasvattomia maitotuotteita.
- Laihduta tarvittaessa.
- Ota sinulle määrätyt lääkkeet.
- Tarkista verensokerisi niin usein kuin sinua on neuvottu. Keskustele tuloksista jokaisella käynnillä lääkärin tai hoitajasi kanssa.

Jos verensokerisi on liian korkea, keskustele lääkärin tai hoitajasi kanssa. Kysy, millaisista muutoksista voisi olla apua.

## VINKKI

On tärkeää, että mittaat verensokerisi kotona.



## Mikä on terveyden kannalta hyvä HbA<sub>1c</sub>-tavoite?

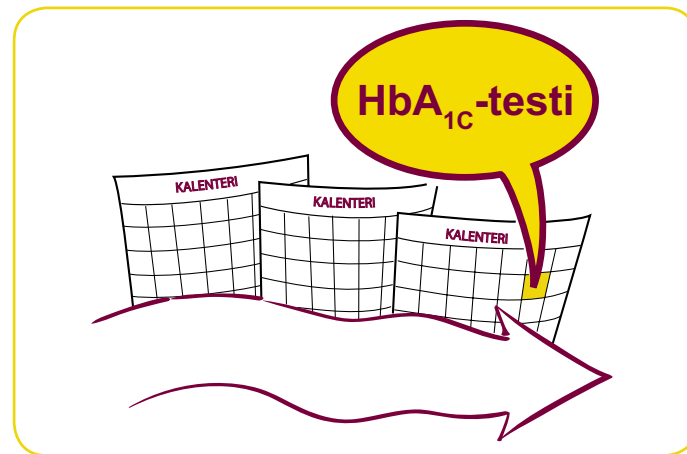
Diabeteksen Käypä hoito -suositus suosittelee aikuiselle HbA<sub>1c</sub>-tavoitearvoksi enintään 7 % (53 mmol/mol).

Joillakin ihmisillä HbA<sub>1c</sub>-tavoite voi olla korkeampi tai matalampi.

Kysy lääkäriltäsi, mikä on sinulle sopiva tavoite.

## HbA<sub>1c</sub>-arvosi voidaan testata esimerkiksi

- 3 kuukauden välein, jos arvosi eivät ole tavoitteen mukaiset
- 6 kuukauden välein, jos arvosi ovat tavoitteen mukaiset



## Miksi HbA<sub>1c</sub>-tavoitearvon saavuttaminen on tärkeää?

HbA<sub>1c</sub>-taso kertoo, onko verensokerisi hallinnassa. HbA<sub>1c</sub>-taso on korkea, jos veressäsi on liikaa sokeria.

Diabetesta sairastaville ihmisille voi kehittyä monia vakavia terveysongelmia, esimerkiksi

- Sydän- ja verisuonisairaus
- Aivohalvaus
- Korkea verenpaine
- Munuaistauti
- Silmäongelmat ja sokeus
- Hermosairaus: kipu, puutumisen, käsien tai jalkojen tunnottomuus tai seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat
- Kuiva, kutiava iho ja ihotulehdukset
- Hitaasti paranevat haavat

## VINKKI

Muista: Yhteistyö hoitotiimisi kanssa voi auttaa pitämään diabeteksen hallinnassa!

## Säännöllisesti tehtävät testit

Testi/tutkimus	HbA <sub>1c</sub>		
Kuinka usein se tehdään	2–4 kertaa vuodessa		
Suosittelutavoite	Alle 7 % (53mmol/mol)		
Oma tavoitteesi			
Testin päivämäärä			
Tulos			

Kysy lääkäriltäsi tai hoitajaltasi nämä kysymykset HbA<sub>1c</sub>-testistä:

- Mikä on HbA<sub>1c</sub>-arvoni?
- Mikä HbA<sub>1c</sub>-tavoitteeni pitäisi olla?
- Miten pääsen tähän tavoitteeseen?

## Lisätietoja diabeteksestä

Suomen Diabetesliitto:  
[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)



### VINKKI

Pyydä hoitotiimiäsi selittämään testituloksesi ja pyydä tuloksista kopiot itsellesi.

# DIABETES



[www.msd.fi](http://www.msd.fi) | [www.parempaaelamaa.fi](http://www.parempaaelamaa.fi)  
MSD Finland Oy, Keilaranta 3, 02150 Espoo | Puh. (09) 804 650

Copyright © 2014 Merck Sharp & Dohme Corp., Merck & Co., Inc:n tytäryhtiö, Whitehouse Station, NJ, USA. Kaikki oikeudet pidätetään. 06-2016-DIAB-1122494-0000