

Vad är ett HbA_{1c}-test?



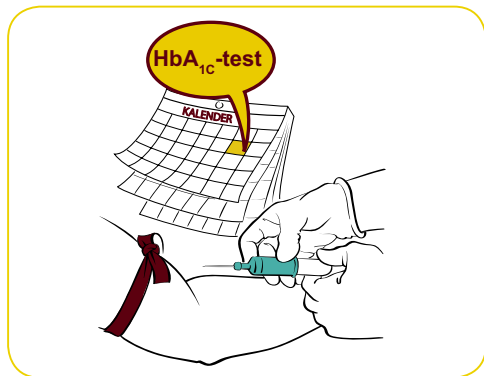
Vad är ett HbA_{1c}-test?

HbA_{1c}-testet är ett blodprov som vanligtvis tas i ett laboratorium eller på läkarens eller sköterskans mottagning.

HbA_{1c}-testet mäter din genomsnittliga blodsockernivå under de senaste 2 till 3 månaderna. Med hjälp av testet kan man ta reda på ifall ditt blodsocker är under kontroll under en längre tidsperiod.

HbA_{1c}-testet hjälper dig, din läkare och din sköterska att se hur bra din diabetes-behandling fungerar.

För de flesta människor med diabetes är HbA_{1c}-målvärdet under 7 % (53 mmol/mol). Vissa människor kan ha ett högre eller lägre HbA_{1c}-mål. Tillsammans med din läkare bestäms ett passande HbA_{1c}-mål för dig.



HbA_{1c}-testet ger dig en bättre uppfattning om

1. Hur väl din behandlingsplan har fungerat på lång sikt
2. Huruvida din diabetes är under kontroll

HbA_{1c} och dagliga blodsockervärden

Dina dagliga självmätningar och HbA_{1c}-testet skiljer sig åt. De dagliga självmätningarna visar ditt blodsocker vid tidpunkten då provet tas. HbA_{1c}-testet visar en historik över blodsockerkontrollen under en längre tid. Både dagliga självmätningarna och HbA_{1c}-testen är nödvändiga för att förstå, ifall ditt blodsocker är under kontroll.

Ett av huvudmålen för behandlingen av diabetes är att hålla blodsockret under kontroll, vilket kan hjälpa till att förhindra eller försena utvecklingen av andra hälsoproblem.

Om HbA_{1c}-värdet är högre än ditt mål kan din diabetesbehandlingsplan ändras. Risken att få andra diabetesrelaterade hälsoproblem är högre, ifall din HbA_{1c}-nivå är hög.

Hur kan jag hjälpa till att förebygga höga blodsockernivåer?

Här är några sätt att sänka ditt blodsocker:

- Motionera mera. Prata med din läkare eller sköterska innan du ökar din aktivitetsnivå.
- Ät hälsosam mat, inklusive frukt och grönsaker, fullkorn, magert kött, fisk och mejeriprodukter med låg fetthalt.
- Gå ner i vikt, om det behövs.
- Ta de mediciner som har ordinerats till dig.
- Kontrollera ditt blodsocker så ofta som instruerat. Diskutera resultaten med din läkare eller sköterska vid varje besök.

Tala med din läkare eller sköterska ifall ditt blodsocker är för högt. Fråga vilka förändringar som kan hjälpa dig.

TIPS

Det är viktigt att du mäter din blodsockernivå hemma.

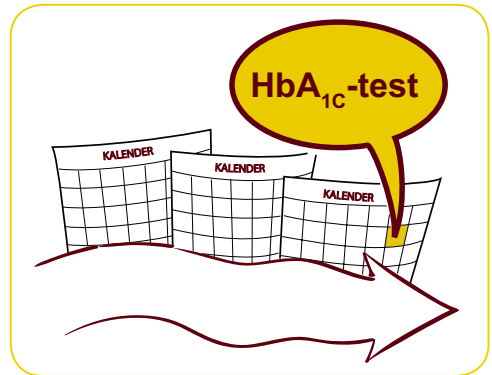


Vad är ett hälsosamt HbA_{1c}-mål?

God medicinsk praxis-rekommendationen rekommenderar för vuxna ett HbA_{1c} på högst 7 % (53 mmol/mol). För personer med diabetes är målvärdet individuellt, vissa människor kan ha ett högre eller lägre HbA_{1c}-mål. Fråga din läkare vilket som är rätt mål för dig.

Ditt HbA_{1c}-värde kan testas t.ex. var

- 3:e månad om du inte har nått ditt mål
- 6:e månad om du har nått ditt mål



TIPS



Kom ihåg: Samarbetet med ditt vårdteam kan hjälpa till att hålla din diabetes under kontroll!

Varför är det viktigt att nå ditt HbA_{1c}-mål?

Din HbA_{1c}-nivå visar ifall ditt blodsocker är under kontroll. Din HbA_{1c}-nivå kommer att vara hög om du har för mycket socker i blodet.

Personer med diabetes löper en större risk för att utveckla många allvarliga hälso problem, bland annat:

- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Slaganfall
- Högt blodtryck
- Njursjukdom
- Ögonproblem och blindhet
- Nervsjukdom: smärta, domningar, avsaknad av känsel i händer eller fötter, eller sexuella problem
- Torr, kliande hud och hudinfektioner
- Sår som läker långsamt

Håll dig uppdaterad med regelbunda tester

Prov/undersökning	HbA _{1c}			
Hur ofta görs de	2 till 4 per år			
Rekomenderade mål	Mindre än 7 % (53mmol/mol)			
Ditt mål				
Testdatum				
Resultat				

Fråga din läkare eller sköterska dessa frågor om HbA_{1c}-testet:

- Vilket är mitt HbA_{1c}-värde?
- Vilket ska mitt HbA_{1c}-mål vara?
- Hur kan jag nå detta mål?

Tilläggsinformation om diabetes

Diabetesförbundet i Finland:
www.diabetes.fi



TIPS

Be ditt vårdteam att förklara
och ge dig kopior
av dina testresultat.



DIABETES



www.msd.fi | www.parempaaelamaa.fi

MSD Finland Ab, Kägelstranden 3, 02150 Esbo | Tel. (09) 804 650

Copyright © 2014 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA. All rights reserved.

DIAB-1130088-0000 08/2017