

প্রি-ডায়াবেটিস

প্রি-ডায়াবেটিস কি?

- প্রি-ডায়াবেটিস হল যখন আপনার ব্লাড সুগারের পরিমাণ বেশি থাকে অথচ টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার পক্ষে পরিমাণটি পর্যাপ্ত হয় না। চিকিৎসা-বিহীন অবস্থায় রাখলে প্রি-ডায়াবেটিস, টাইপ 2 ডায়াবেটিসে পরিণত হতে পারে।

হিমোগ্লোবিন A1C কী?

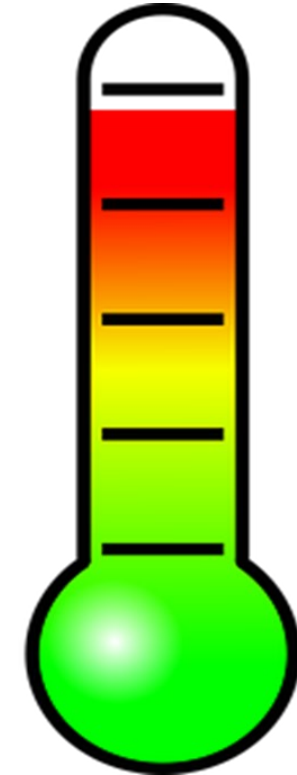
- হিমোগ্লোবিন A1C এটি একটি সংখ্যা যা গত 3 মাসে আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রার বিষয়ে আমাদের

আমার প্রিডায়াবেটিস আছে কিনা আমি তা কীভাবে জানব?

আপনার A1C যদি 6.5% বা তার বেশী হয় তবে আপনার

আপনার A1C যদি 5.7% থেকে 6.4%- এর মধ্যে থাকে তবে আপনার

আপনার A1C যদি 5.6% এবং তার কম হয় তবে আপনি



6.5%
ডায়াবেটিস

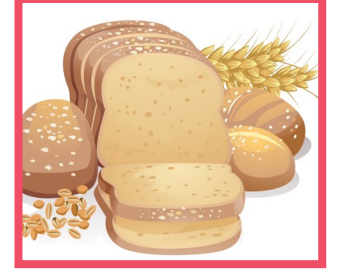
5.7% - 6.4%
প্রিডায়াবেটিস

5.6%
স্বাস্থ্যকর

কোন বিষয়গুলি A1C-কে বাড়িয়ে তোলে?

আপনার A1C বেড়ে যাওয়ার অনেকগুলি কারণ রয়েছে, যেমন:

- যে খাবার আপনি খাচ্ছেন
- মানসিক চাপ
- পারিবারিক ইতিবৃত্ত (যদি আপনার পরিবারের কারও প্রি-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস থেকে থাকে)
- ধূমপান



কীভাবে আমি আমার A1C কম করব?

আপনার A1C কম করতে আপনি অনেক কিছু করতে পারেন, যেমন:

- মিষ্টি-জাতীয় পানীয় পান কম করুন (যেমন সোডা এবং ফলের রস)



আপনাকে সম্প্রতি যদি বলা হয়ে থাকে যে আপনার A1C বেশী মাত্রায় আছে:

আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন! তিনি আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন: