

# আমার A1C কত?

A1C হল একটি রক্ত পরীক্ষা, যা আপনি ডাক্তারের অফিসে বা হেল্থ ক্লিনিকে করতে পারেন। এখানে যা জানতে পারবেন:

- আপনার গত 3 মাসের গড় ব্লাড সুগার
- ডায়াবেটিসের কারণে আপনার অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি (সম্ভাবনা)

## কেন আমাকে তা করতে হবে?

সময়ে সময়ে আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা তা জানার সবথেকে ভালো উপায় হল A1C পরীক্ষার ফলাফল।

## ভালো A1C ফলাফল কত?

7 বা তার কম। আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ আপনার জন্য A1C ফলাফল (লক্ষ্য) স্থির করবেন।

আপনার সেরাটা হন,  
পরীক্ষা করান।

