



糖化血色素及血糖控制標準

良好的血糖控制，可以促進身體健康，預防合併症，提高生活品質及增加壽命。

糖化血色素 (HbA1c)

- 血色素是紅血球中的一種蛋白質，它主要的功能是把氧氣帶到組織並將二氧化碳帶離組織，而葡萄糖可以附著在血色素上，直到紅血球被破壞為止；紅血球的平均壽命約 4 個月，被葡萄糖附著的血色素稱為糖化血色素。
- 血糖愈高，附著在血色素上的糖份也就愈多。糖化血色素一般通稱為 " 血糖平均值 "，可反映抽血前 3 ~ 4 個月內血糖控制的情形，事實上糖化血色素並非單純的血糖平均值，而是反映一段時間的加權平均值。如：5 月 1 日測量的糖化血色素中 50 % 是由前一個月份(4 月)的血糖濃度決定，25 % 是再之前的一個月份(3 月)，而剩下的 25 % 則是由再更之前兩個月(2 月和 1 月)的血糖濃度決定。糖化血色素的縮寫現在簡化成A1c，且一般建議糖化血色素標準控制在 < 7 % 以內。
- 糖化血色素不能完全取代血糖檢查作為糖尿病控制的唯一指標，也不能做為調整胰島素劑量的單一依據。
- 在糖尿病開始治療時就應該檢查糖化血色素，然後最好每 3 個月追蹤檢查一次(每年 4 次)，當然有些病人血糖控制很好，檢查的次數也可依醫師建議減少次數。
- 檢查糖化血色素可幫助你確定你的血糖檢查是否正確可靠，判定治療計劃是否成功，並顯示出不同的治療計劃間的差異，最重要的是它反映過去 3 ~ 4 個月的血糖控制情形。

糖化血色素 (HbA1c) 及平均血糖值 對照表

糖化血色素 (HbA1c) 及平均血糖值 對照表		
糖化血色素	平均血糖值	
HbA1c (%)	mmol/l	mg/dL

5	5.4	97
6	7.0	126
7	8.6	154
8	10.2	183
9	11.8	212
10	13.4	240
11	14.9	269
12	16.6	298

正常人血糖值	
空腹血糖	70 ~ 100 mg/dL
餐後 兩小時血糖	< 140 mg/dL
糖化血色素	< 5.7 %

成人糖尿病血糖、血壓、血脂肪建議控制目標	
糖化血色素 (HbA1c)	< 7 %
餐前血糖	80 ~ 130 mg/dL
餐後兩小時血糖	< 160 mg/dL

血壓 (BP)	< 130/80 mg/Hg
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL -Cholesterol)	< 100 mg/dL
三酸甘油酯 (TG)	< 150 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL -Cholesterol)	男 : > 40 mg/dL 女 : > 50 mg/dL

- 血糖控制目標應依據個人狀況設定，而糖化血色素小於 7 %，應是在沒有低血糖發生的狀況下而達成的。如果在血糖控制過程中，有低血糖情況發生，應立即反應，請醫師調整治療處方或飲食型態。
- 當飯前血糖值與糖化血色素高低不一致時，應測量飯後血糖。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 3229、3246
HE-10115