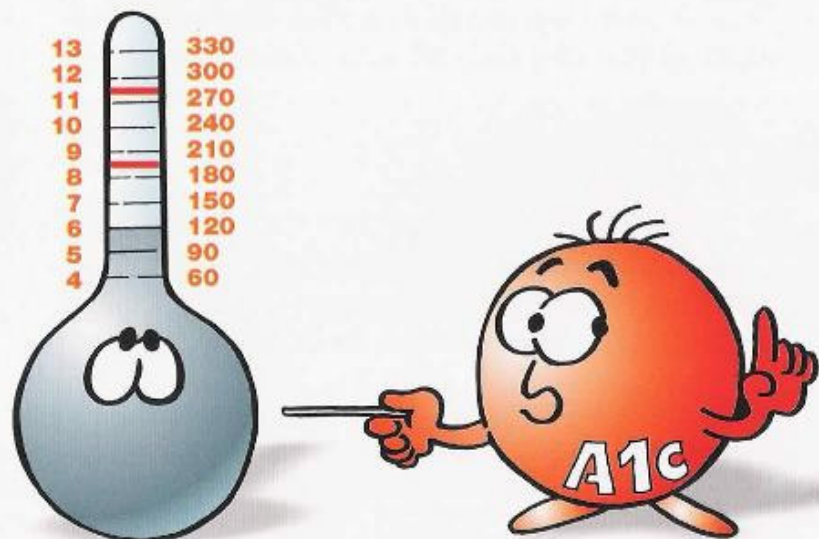


# Defenda a sua Saúde



## QUAL É A SUA HEMOGLOBINA A<sub>1c</sub>?

A Hemoglobina A<sub>1c</sub> é um excelente  
indicador do controlo da diabetes

**apdp**

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal  
Rua do Sallitre, 118-120 – 1250-203 Lisboa  
Tel: 21 381 6100 – Fax: 21 385 9371  
diabetes@apdp.pt • www.apdp.pt

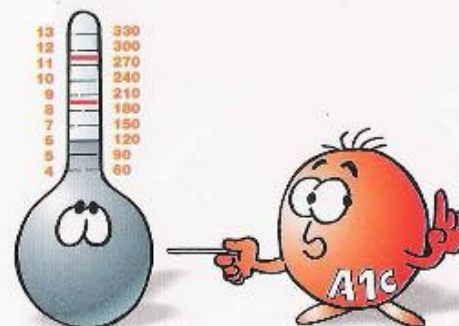
1. A Hemoglobina A<sub>1c</sub> (também conhecida como hemoglobina glicosilada ou glicada) é uma análise muito importante para todas as pessoas com diabetes.

A quantidade (ou percentagem) de Hemoglobina A<sub>1c</sub> está relacionada com os níveis médios de açúcar no sangue (glicemia) durante os últimos 2 a 3 meses.

A A<sub>1c</sub> é um excelente indicador do controlo da diabetes e do risco que se corre de vir a sofrer as complicações tardias da diabetes.

2. De acordo com estudos realizados para a diabetes tipo 2 (UKPDS) e para a diabetes tipo 1 (DCCT), se conseguir baixar a A<sub>1c</sub> em 1%, pode reduzir os riscos das complicações da diabetes para metade!

Por exemplo, se for baixando a A<sub>1c</sub> progressivamente de 10 para 9%, 8%, 7% ou menos, diminui o risco de insuficiência renal, cegueira ou amputação em 50% e também reduz o risco de acidentes cardiovasculares.



**Por cada descida  
de 1% na A<sub>1c</sub> o risco  
de complicações da diabetes  
desce mais de 25%.**

## VALORES DA HEMOGLOBINA A<sub>1c</sub>

### < 6,5%

Representa um óptimo controlo.  
(Deve haver um especial cuidado em prevenir as hipoglicemias).



### 6,5% – 7,5%

Significa um razoável ou mesmo bom controlo da diabetes.



### 7,5% – 8,5%

É um controlo menos bom (é aconselhável uma revisão com o seu médico e uma auto-avaliação para melhorar o seu controlo).



### > 8,5%

É um controlo insuficiente da diabetes (há um risco significativo de aparecerem as complicações da diabetes).

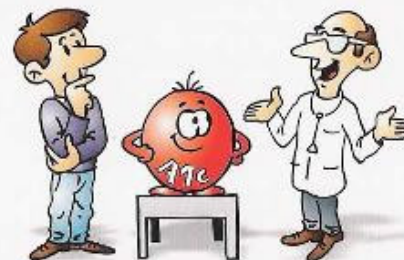


### > 10%

É um péssimo controlo da diabetes.  
**É urgente melhorar.**



## SAIBA A SUA A<sub>1c</sub> E PREVINA AS COMPLICAÇÕES DA DIABETES



A análise da A<sub>1c</sub> é importante mas:

- não substitui as pesquisas diárias da glicemia.
- tem que ser feita, conforme os casos, 2 a 4 vezes por ano.
- deve ser discutida com o seu médico e restante equipa de saúde (enfermeira, dietista, etc.).

### PATROCÍNIOS:

LifeScan  
[www.lifescan.com](http://www.lifescan.com)

Novo Nordisk  
[www.novonordisk.pt](http://www.novonordisk.pt)