healthinfoamharic.com

ኤ-ዋን-ሲ(A1C)

ኤ-ዋን-ሲ(A1C) ምንድነው?

- በስኳር በሽታ ምክንያት ወደሃኪም ቤት ሲሄዱ የሚታዘዝ ከደም ናሙና የሚወሰድ የላቦራቶሪ ምርመራ ነው።
- ላለፈው ሶስት ወራት አማካኝ የደም ግልኮስ(ስኳር) ምን ያህል እንደነበር ያሳያል።
- በስኳር በሽታ ምክንያት ሊመጡ በሚችሉ ህመሞች የመያዝ እድልን መገመት ያስችላል።

የኤዋን ሲ ምርመራ መቼ ይታዘዛል?

- የስኳር በሽታ እንዳለብዎ ለማረጋገጥ
- የሚወስዱት ህክምና የደም ግሉኮስን(ስኳርን) ለማስተካከል እየሰራ እንደሆነ ለማወቅ
- መድሃኒት መጨመር፣ መቀነስ፣ ወይም ባለበት መቀጠል እንደሚያስፈልግ ለማወቅ ኤዋንሲ ይታዘዛል።

በየስንት ግዜ ይታዘዛል?

ሃኪምዎ መቼ የኤዋንሲ ምርመራ ማድረግ እንዳለብዎ ይነግርዎታል። ብዙ ሰዎች በሶስት ወር፣ በየመንፈቁ፣ ወይም በአመት አንድ ግዜ ይታዘዝላቸዋል። የደም ግሉኮስ(ስኳር) በተስተካከለ ቁጥር የኤዋንሲ ምርመራ የሚታዘዝበት ግዜ እየተራራቀ ይመጣል። በአብዛኛው የስኳር በሽታ ያለበት ሰው የደም ግሉኮሱ ከተስተካከለ በሃላ በአመት አንድ ግዜ የኤዋንሲ ምርመራ እንዲያደርግ ይመከራል።

ጥሩ የኤዋንሲ መጠን ስንት ነው?

- ስኳር በሽታ የሌለበት ሰው ከ 5.6% በታች የሆነ ኤዋንሲ መጠን ይኖረዋል
- ስኳር በሽታ ለመያዝ እድሉ ከፍ ያለ ወይም ቅድመ ስኳር በሽታ ያለበት ሰው (pre-diabetes) ከ 5.7 – 6.4% የሆነ ኤዋንሲ ቁጥር ይኖረዋል
- ስኳር በሽታ ያለበት ሰው 6.5% በላይ ኤዋንሲ ይኖረዋል

ይህ ቁጥር በጨመረ ቁጥር በስኳር በሽታ ምክንያት በሚመጡ በሽታዎች የመታመም እድልን ከፍ እያደረገው ይሄዳል።

ለአብዛኛው የስኳር በሽታ ህመምተኞች ኤዋንሲያቸውን ከ 7% በታች ለማድረግ አመጋገባቸውን ማስተካከል፣ የአካል እንቅስቃሴ ማዘወተር ፣ እና መድሃኒት በትክክል እንዲወስዱ ይመከራሉ።

እንደህመምተኛው እድሜ እንዲሁም እንደአጠቃላይ ጤንነት የህክምና ባለሙያ ከ7% ከፍ ወይም ዝቅ ያለ የኤዋንሲ ቁጥር ሊሰጠው ይችላል።

ኤዋንሲ እና ቤት የሚለካ የደም ግሉኮስ(ስኳር)

የኤዋንሲን ውጤት በማየት ባለፈው ሶስት ወራት የደም ግሉኮስ ውጤት ስንት እንደነበረ መገመት ይቻላል። እነዚህ ቁጥሮች በቤትዎ ከሚለኩት የደም ስኳር ውጤቶች የተለዩ ሊሆኑ ይችላሉ። ምክንያቱም እርስዎ ጠዋት ሲለኩ በዛ ሰአት ያለውን የደም ግሉኮስ ያውቃሉ። ይህ በጣም ጠቃሚ ቢሆንም ከዛ ሰአት ውጭ ያለውን የደም ግሉኮስ መጠን አይነግርዎትም። ኤዋንሲ ግን በሶስት ወር ውስጥ በአማካኝ በደምዎ የነበረውን የግሉኮስ(የስኳር) መጠን ያሳያል።

በቤትዎ የሚለኩት የደም ስኳር መጠን፤ የሚመገቡት ምግብ፣ የሚያደርጉት የአካል እንቅስቃሴ፣ እንዲሁም መድሃኒቶች በየእለቱ በደም ስኳር ላይ የሚሳድረውን ለውጥ ያሳይዎታል። ኤዋንሲ በተመሳሳይ መልኩ፤ አጠቃላይ የሆነ የደም ስኳር መጠን ያሳያል። ስለዚህ ሁለቱንም ምርመራዎች እንደሃኪምዎ ምክር መከታተል ስኳር በሽታን ለመቆጣጠር ይረዳል።

ኤዋንሲ(A1C)	የሶስት ወር አማካኝ የደም ግሉኮስ መጠን
%	Mg/dl
6	126
6.5	140
7	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240
Source: ADA	

በኤዋንሲ መሰረት የሶስት ወር የደም ግሉኮስ መጠን በዚህ መሰረት ይዛመዳል።