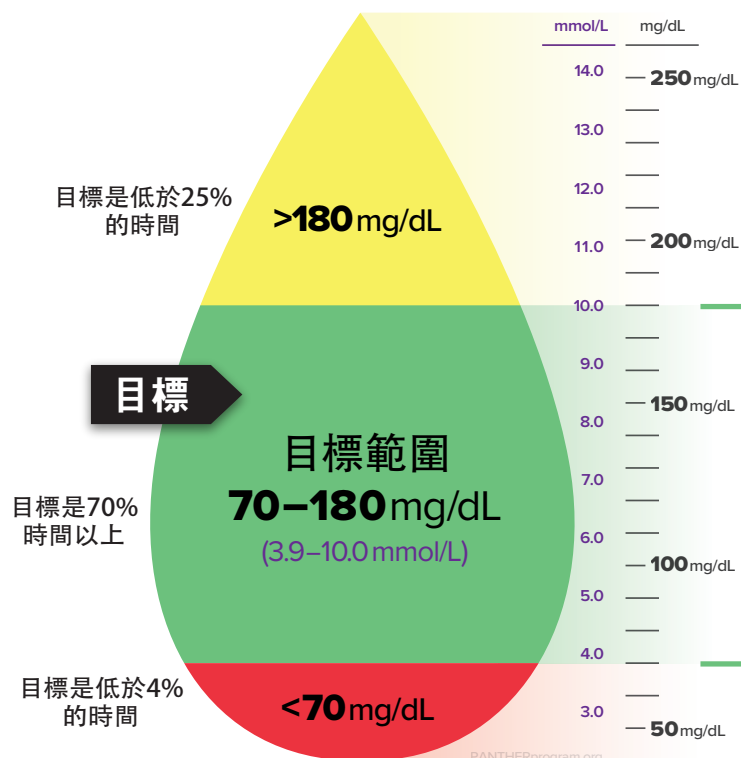


解說 「血糖在目標範圍內的時間佔比 (TIR)」

第一型糖尿病血糖檢測標準正在從糖化血紅素 (A1c) 變成血糖有多少時間是在目標 70-180 mg/dL 範圍內。

這叫做「**血糖在目標範圍內的時間佔比**」(TIR)，而它可以從持續性血糖監測系統 (CGM)、或是指尖血液血糖檢測 (如果一天超過四次) 來計算。

血糖在目標範圍內的時間佔比可以更好的描述您高血糖還有低血糖的頻率。



糖化血紅素	血糖在目標範圍內的時間佔比
10	10%
9.5	20%
9	30%
8.5	40%
8	50%
7.5	60%
7	70%
6.5	80%
6	90%

美國糖尿病協會為大多數人設定的血糖目標是血糖在目標範圍內的時間佔比要70%，相當於糖化血紅素 (A1c) 7。

嘗試設定自我目標來增進血糖在目標範圍內的時間佔比，來有效地提升您的健康！