

# Текст для пациента по непрерывному мониторингу уровня глюкозы (CGM)

## Компоненты CGM

Система непрерывного мониторинга глюкозы состоит из трех основных частей. Это датчик, передатчик и считыватель/приемник.

### • Датчик

Датчик - одноразовая деталь. Обычно это очень маленький провод, который вставляется прямо под кожу. Датчик считывает уровень глюкозы в жидкости под кожей и выдает показания. Время ношения зависит от производителя. Обычно пациенты носят датчик в течение 7–14 дней, в зависимости от системы.

### • Передатчик

Передатчик фиксирует показания датчика и отправляет их на другое устройство, чтобы вы могли их увидеть. Он может быть одноразовым или многоразовым, в зависимости от модели. Он может представлять собой одно целое с датчиком. Он работает на радиочастоте или через Bluetooth.

### • Считыватель/приемник

Считыватель или приемник – это устройство, которое обменивается данными с передатчиком для отображения показаний датчика глюкозы. В зависимости от системы это может быть смартфон, отдельное устройство или определенные инсулиновые помпы.

## Непрерывный мониторинг уровня глюкозы (CGM)

Непрерывный мониторинг уровня глюкозы (CGM) автоматически измеряет уровень сахара (глюкозы) в организме каждые несколько минут. Непрерывные показания позволяют системе предсказать, в каком направлении движется ваш уровень глюкозы, и отображать эту информацию в виде стрелки на считающем устройстве или смартфоне. Уровень глюкозы, стрелка и график показывают, на каком уровне были ваши показатели глюкозы за последние несколько часов и какая имеется тенденция. Эта информация может помочь вам лучше понять, как пища и физическая активность влияют на уровень глюкозы в крови. Использование CGM также может помочь вам и вашему лечащему врачу изменить прием лекарств.



## Часто задаваемые вопросы о CGM

### Что делает CGM?

Устройства CGM для личного использования имеют программируемые предупреждения и сигналы тревоги. CGM могут сообщить вам, когда уровень глюкозы падает ниже безопасного уровня, когда он быстро растет или падает, а также когда он поднимается выше определенного целевого уровня. CGM также может определять тенденции и закономерности в течение нескольких дней и в разное время суток. Эти данные можно увидеть на смартфоне или компьютере, и ими можно поделиться с вашим лечащим врачом.

### Чем CGM отличается от глюкометра?

Глюкометр показывает ваш уровень глюкозы в крови во время проверки, но не показывает, повышается или понижается уровень глюкозы. CGM показывает уровень глюкозы в крови каждые 1–15 минут, а также показывает, растет он или падает. Это поможет вам распознать изменение уровня глюкозы в крови и определить меры, которые необходимо предпринять, чтобы не допустить его слишком высокого или слишком низкого уровня. Некоторым пациентам полезно иметь возможность быстро проверить уровень глюкозы в крови на смартфоне или часах перед тем как, например, сесть за руль.

### Как устройство CGM крепится к телу?

Устройство CGM каждого типа поставляется со специальным инструментом для введения. Нажимается кнопка или сжимается инструмент для введения, и небольшая игла вводит крошечный сенсорный провод устройства CGM прямо под кожу. Игла немедленно выходит, а тонкая проволока остается внутри. Некоторые типы CGM одобрены Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) для ношения на животе или плече, но многие люди успешно пробовали носить их на других частях тела. Большинство людей сообщают об очень незначительной боли или ее отсутствии при прикреплении устройства.

### Мне все равно придется колоть палец?

В некоторых системах для калибровки (программирования) устройства требуется несколько раз в день прокалывать палец, в других – нет. Любое устройство CGM значительно сократит количество проколов пальца, которые обычно должен делать пациент.

# Непрерывный мониторинг уровня глюкозы, продолжение

## Как я могу увидеть показания и как получить доступ к данным?

Вы можете просматривать свои данные в приложении для смартфона или носить с собой небольшое устройство, называемое считывателем/приемником. Все системы CGM позволяют легко просматривать отчеты об уровне глюкозы, например, средний уровень глюкозы в ночное время.

## Где я могу найти дополнительную информацию о контроле уровня сахара в крови?

Общество эндокринологов предлагает множество полезных ресурсов для пациентов на сайте [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org). Для доступа отсканируйте QR-код или:



- Откройте [www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)
- Выберите вкладку «Жизнь с диабетом» в верхней части страницы
- Выберите «Инструменты и ресурсы»
- Выберите «Мониторинг уровня глюкозы в крови»
- Прокрутите вниз до раздела «Карманное руководство - Непрерывный мониторинг уровня глюкозы: сделать выводы» и скачайте

## Быстрое сравнение непрерывных мониторов глюкозы

	Dexcom G6	Eversense	Guardian/Guardian 3	FreeStyle Libre 2
Продолжительность использования и замена	10 дней на датчик  90 дней на передатчик (Без зарядки)	90 дней на датчик  Заряжайте передатчик каждые 24-36 часов	До 7 дней на датчик  Заряжайте передатчик каждую неделю; заменяйте передатчик каждый год	10-14 дней на датчик (передатчик входит в комплект)
Интеграция с инсулиновой помпой	Да, с определенной помпой(-ами)*	Нет	Да, с определенной помпой(-ами)*	Нет
Оповещения и будильники	Настраиваемый и пригодный для совместного пользования  Можно отключить все оповещения, кроме срочного оповещения о низком уровне в 55 миллиграммов на дециллитр (мг/дл)	Настраиваемый  Вибрирует на теле	Настраиваемый	Настраиваемый
Интеграция со смартфоном	Android, iOS, Apple Watch	Android, iOS, Apple Watch	Android, iOS	Android, iOS
Обмен данными с другими	До 10 человек с Dexcom Приложение Follow	До пяти человек с Приложение Eversense NOW	До четырех человек с CareLink™ Веб-приложение Connect	До 20 человек с Приложение LibreLinkup
Прокалыватели для пальцев	Нет	Два в день	Не менее двух в день	Нет
Доступен отдельный приемник	Да	Нет	Нет	Да
Водостойкость	Восемь футов на срок до 24 часов	На глубине три фута в течение 30 минут	На глубине 7,5 футов в течение 10 минут	На глубине три фута в течение 30 минут

Источник: Diabetesnet.com. \*Ознакомьтесь с веб-сайтами производителей для получения последней информации. Возможности устройства и стоимость могут меняться/различаться.

Для получения более подробной информации о каждом устройстве, просмотра видео и многое другого посетите веб-сайты четырех производителей CGM, указанных в таблице выше.

Название компании и веб-сайт	QR-код (отсканируйте, чтобы перейти прямо на сайт)	Название компании и веб-сайт	QR-код
Abbott <a href="https://www.freestyle.abbott/us-en/home.html">https://www.freestyle.abbott/us-en/home.html</a>		Medtronic <a href="https://www.medtronicdiabetes.com">https://www.medtronicdiabetes.com</a>	
Dexcom <a href="https://www.dexcom.com">https://www.dexcom.com</a>		Senseonics <a href="https://www.eversensediabetes.com">https://www.eversensediabetes.com</a>	

DPA21010028