

Handout ng Pasyente para sa Continuous Glucose Monitoring (CGM)

Mga bahagi ng CGM

Mayroong tatlong pangunahing mga bahagi ng continuous glucose monitor system (tuluy-tuloy na sistema sa pagsubaybay ng glucose). Ito ang sensor, transmitter, at reader/receiver.

• Sensor

Ang sensor ay isang disposable(natatapon) na piraso. Ito ay kadalasan isang napakaliit na kawad na ipinasok sa ilalim lamang ng balat. Binabasa ng sensor ang glucose sa likido sa ilalim ng balat at nagbibigay ng pagbabasa. Ang mga oras ng pagsusuot ay nag-iiba depende sa tagagawa. Karaniwan, ang mga pasyente ay nagsusuot ng sensor nang 7-14 araw, depende sa system.

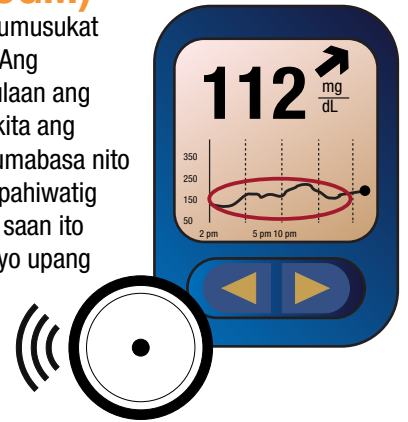
• Transmitter

Nakukuha ng transmitter ang mga pagbabasa ng sensor at ipinapadala ito sa isa pang aparato upang makita mo. Maaari itong maging disposable o magagamit muli depende sa modelo. Maaaring ito ay isang piraso sa sensor. Gumagana ito sa pamamagitan ng frequency ng radyo o Bluetooth.

- **Reader/receiver** Ang reader or receiver ay isang aparato na nakikipag-usap sa transmitter upang maipakita ang mga pagbabasa ng glucose mula sa sensor. Depende sa system, maaaring ito ay isang smartphone, magkakahiwalay na aparato, o ilang mga insulin pump.

Continuous Glucose Monitoring (CGM)

Ang continuous glucose monitoring (CGM) ay awtomatikong sumusukat sa antas ng asukal (glucose) sa katawan bawat ilang minuto. Ang tuluy-tuloy na pagbabasa ay nagpapahintulot sa system na hulaan ang direksyon kung saan patungo ang level ng glucose at ipinapakita ang impormasyong iyon bilang isang arrow sa isang aparato na bumabasa nito o smartphone. Ang level ng glucose, arrow at graph ay nagpapahiwatig kung ano ang iyong glucose sa nakaraang ilang oras, at kung saan ito patungo. Ang impormasyong ito ay maaaring makatulong sa iyo upang mas maunawaan kung paano nakakaapekto ang pagkain at aktibidad saglucose ng iyong dugo. Ang paggamit ng CGM ay maaari ring makatulong sa iyo at sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na gumawa ng mga pagbabago sa iyong gamot.



Mga Madalas Itanong tungkol sa mga CGM

Ano ang ginagawa ng CGM?

Ang mga CGM na para sa personal na paggamit ay may naipro-program na mga alerto at alarma. Ang CGM ay maaaring magpa-alam sa iyo kapag ang iyong glucose ay bumaba ng higit sa ligtas na level, kapag mabilis itong tumataas o bumabagsak, at kapag tumaas ito ng higit sa isang tiyak na target. Maaari ding kilalanin ng CGM ang mga uso at pattern sa maraming araw at iba't ibang oras ng araw. Ang data na ito ay makikita sa isang smartphone o computer at maibabahagi sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Paano naiiba ang CGM kaysa sa blood glucose meter?

Ipinapakita ng blood glucose meter ang antas ng glucose ng iyong dugo sa oras na nasuri ito, ngunit hindi ito ipinapakita kung tumataas o bumabagsak ang iyong glucose. Ipinapakita ng CGM ang antas ng glucose ng dugo bawat 1 hanggang 15 minuto at kung ito ay tumataas o bumabagsak. Tinutulungan ka nitong makilala ang pagbabago ng mga level ng glucose sa dugo at matukoy ang mga hakbang na gagawin upang ihinto ito mula sa sobrang taas o masyadong mababa. Malaking tulong ito para sa ilang pasyente na mabilis na suriin ang level ng glucose ng dugo sa kanilang smartphone o relo bago ang mga aktibidad tulad ng pagmamaneho.

Paano nakakabit ang CGM na aparato sa katawan?

Ang bawat uri ng CGM ay may kasamang espesyal na inserter. May isang pindutan na pinipindot o ang inserter ay pinipisil at isang maliit na sensing wire na nakakabit sa maliit na karayom ang itinaturok sa ilalim ng balat. Mabilis na tinatanggal ang karayom at nanatili ang maliit na wire. Ang ilang mga uri ng CGM ay naaprubahan ng Food and Drug Administration (FDA) na isusuot sa tiyan o sa itaas na braso, ngunit maraming tao ang matagumpay na sumubok na isukit sa lahat ng parte ng katawan. Karamihan sa mga tao ay nag-uulat ng napakaliit o walang sakit mula sa pagkabit ng aparato.

Kakailanganin ko pa rin bang tusukin ang aking daliri?

Ang ilang mga system ay nangangailangan ng ilang araw-araw na pagturok ng daliri upang i-calibrate (programa) ang aparato, ngunit ang iba ay hindi. Anumang CGM na aparato ay lubos na magpapabawas ng bilang ng beses na dapat gawin ng isang karaniwang pasyente sa pagturok ng daliri.

Paano ko makikita ang mga numero at paano maa-access ang data?

Maaari mong makita ang iyong data sa isang smartphone na application (app) o maaari kang magdala ng maliit na aparato na tinatawag na reader/receiver. Ginagawang madali ng lahat ng mga sistema ng CGM na makita ang mga ulat sa glucose, tulad ng average na glucose sa gabi.

Saan ako makakahanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagsubaybay sa aking asukal sa dugo?

Ang Endocrine Society ay may maraming kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa mga pasyente sa website na www.diabeteseducator.org. Upang ma-access, i-scan ang QR code o:



- Buksan ang www.diabeteseducator.org
- Piliin ang tab na "Living with Diabetes" sa itaas ng pahina
- Piliin ang "Tools and Resources"
- Piliin ang "Blood Glucose Monitoring"
- Mag-scroll pababa sa "Pocket Guide—Continuous Glucose Monitoring: Pagkonekta sa mga Dot" at mag-download

Isang mabilis na paghahambing ng mga Continuous Glucose Monitor

	Dexcom G6	Eversense	Guardian/Guardian 3	FreeStyle Libre 2
Ang tagal ng paggamit at kapalit	10 araw para sa sensor 90 araw bawat transmitter (Walang charging)	90 araw para sa sensor I-charge muli ang transmitter kada 24-36 na oras	Hanggang sa 7 araw para sa sensor I-charge muli ang transmitter bawat linggo; palitan ang transmitter taun-taon	10-14 araw para sa sensor (kasama ang transmitter)
Pagsasama sa insulin pump	Oo, may mga tukoy na (mga) pump *	Hindi	Oo, may mga tukoy na (mga) pump *	Hindi
Mga alerto at alarma	Nako-customize at maibabahagi Maaaring i-off ang lahat ng alerto maliban kung napakababa sa 55 milligrams bawat deciliter (mg/dL) ang alerto	Nako-customize Nagvi-vibrate sa katawan	Nako-customize	Nako-customize
Smartphone integration	Android, iOS, Apple Watch	Android, iOS, Apple Watch	Android, iOS	Android, iOS
Pagbabahagi ng data sa iba	Hanggang sa 10 na mga tao na may Dexcom Sundin ang app	Hanggang sa limang tao na may Eversense NOW app	Hanggang sa apat na tao na may CareLink™ Kumonekta sa web app	Hanggang sa 20 na mga taong kasama LibreLinkup app
Pagturok ng daliri	Wala	Dalawa bawat araw	Hindi bababa sa dalawa bawat araw	Wala
Mayroong hiwalay na receiver	Oo	Hindi	Hindi	Oo
Water Resistance	Walang talampakan hanggang sa 24 na oras	Tatlong talampakan ang lalim para sa 30 minuto	7.5 talampakan ang lalim ng 10 minuto	Tatlong talampakan ang lalim para sa 30 minuto

Pinagmulan: Diabetesnet.com. *Suriin ang mga website ng mga tagagawa para sa napapanahong impormasyon. Ang mga tampok at gastos ay maaaring magbago/magkaiba.

Para sa mas detalyadong impormasyon sa bawat aparato, video, at higit pa, bisitahin ang mga website ng apat na tagagawa ng CGM sa talahanayan sa itaas.

Pangalan ng Kumpanya at Website	QR code (i-scan upang direktang pumunta sa website)	Pangalan ng kumpanya at Website	QR code
Abbott https://www.freestyle.abbott/us-en/home.html		Medtronic https://www.medtronicdiabetes.com	
Dexcom https://www.dexcom.com		Senseonics https://www.eversenseddiabetes.com	