Time
in Range

novo nordisk®

Descoperiți potențialul **profilului glicemic ambulatoriu (AGP)**

Nu sunteți sigur cu privire la profilul glicemic ambulatoriu (AGP)?

Ați început recent să utilizați un dispozitiv de monitorizare continuă a glicemiei (CGM)?

Sunteți **îngrijorat** de toate numerele noi pe care le vedeți pe aplicația CGM?

Sunteți **nedumerit** cu privire la

Este mult mai ușor să interpretați cifrele atunci când știți cum să procedați. Iată un scurt ghid pentru a vă ajuta să înțelegeți cifrele CGM și AGP și modul în care acestea vă pot ajuta să gestionați diabetul zaharat.

Ce este **„Time in Range”**?

„Time in Range” este un sistem nou de monitorizare a diabetului zaharat furnizat de dispozitivul CGM[1]

„Time in Range” vă arată cât timp ați petrecut în **intervalul de valori țintă ale glicemiei,** precum și **timpul petrecut peste și sub valorile prag ale acestui interva**[1,2]

„Time in Range” este afișat în cadrul raportului de o pagină despre profilul glicemic ambulatoriu (AGP), întocmit cu ajutorul valorilor din **dispozitivul CGM**[1]

„Time in Range” vă oferă **informații 24 de ore din 24 despre valorile glicemiei** într-un raport de o pagină, ușor de citit[1]

Cum pot citi **AGP-ul** meu?

AGP-ul este structurat în trei părți.[1]

Partea 1 arată perioada pe care ați petrecut-o în interiorul intervalului, peste și sub valorile prag ale intervalului, utilizând un sistem de tip semafor:

Se recomandă următorul sistem de tip semafor.[1]

Time above Range (timp deasupra intervalului) – timpul pe care îl petreceți deasupra valorilor țintă ale intervalului

Scopul dumneavoastră trebuie să fie să petreceți mai puțin de **6 ore deasupra intervalului**

Time in Range (timp în interval) – timpul pe care îl petreceți în intervalul valorilor țintă ale glicemiei

Scopul dumneavoastră trebuie să fie să petreceți cel puțin **17 ore în interval**

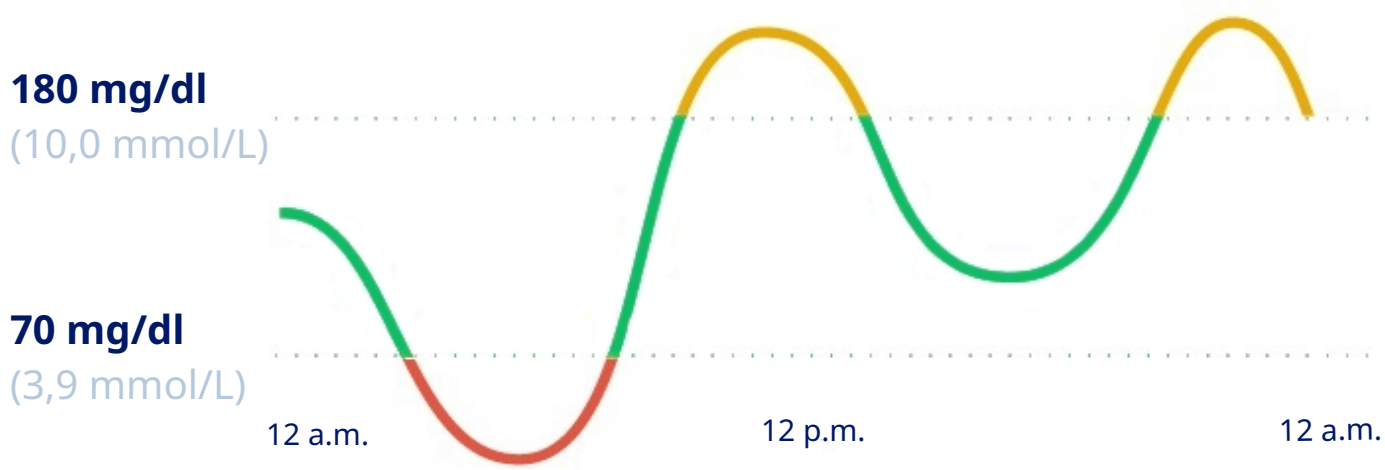
Time below Range (timp sub interval) – timpul pe care îl petreceți sub valorile țintă ale intervalului

Scopul dumneavoastră trebuie să fie să petreceți mai puțin de **1 oră sub**

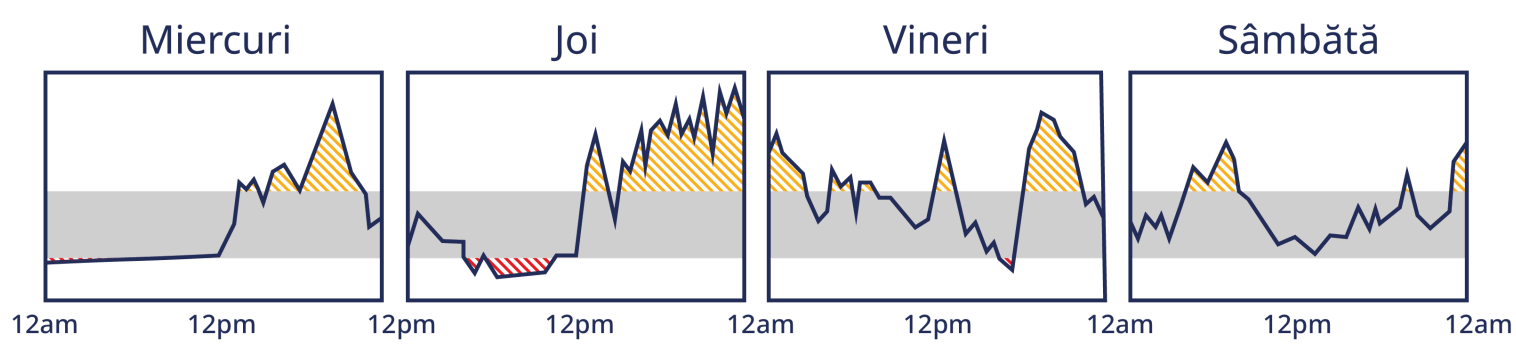
Experții recomandă ca majoritatea pacienților să petreacă cel puțin 17 ore din zi în intervalul de valori țintă ale glicemiei.[1] Verificați-vă intervalul personal împreună cu medicul dumneavoastră

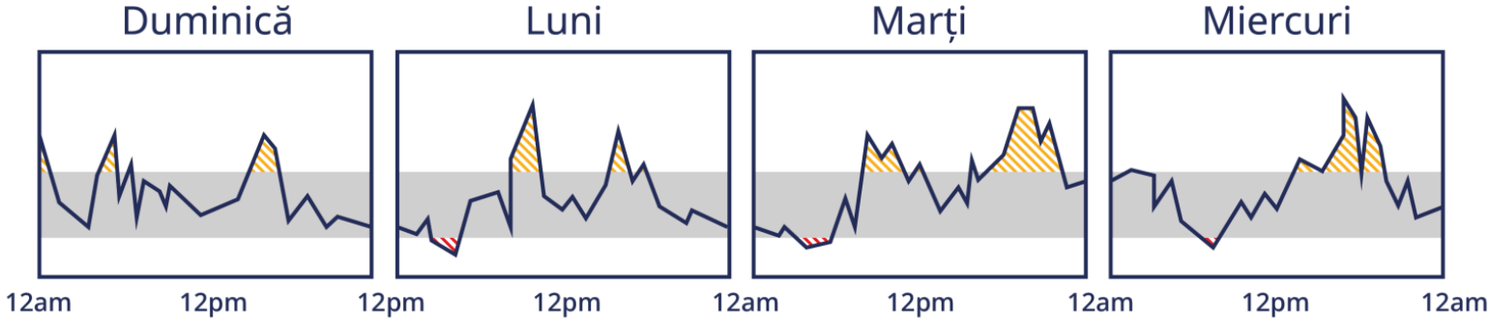
*Pentru majoritatea oamenilor, glicemia este „în limite" atunci când este cuprinsă între 70 și 180 mg/dl (3,9-10 mmol/l). Recomandările din imaginea de mai sus sunt cele pentru majoritatea oamenilor.

Partea 2 este un rezumat al valorilor glicemiei dumneavoastră pe parcursul perioadei de raportare, prezentate ca și cum ar fi avut loc într-o zi obișnuită de 24 de ore.[1,3]



Partea 3 urmărește valorile zilnice ale glicemiei, deci urmăriți diferențele dintre anumite zile - în timpul săptămânii și în weekend, de exemplu. Aceste tipare vă pot ajuta să vă ajustați rutina zilnică pentru a petrece mai mult timp în interval.[1,4]





Nu uitați!

„Time in Range” ajută la o mai bună monitorizare a valorilor glicemiei.[1] Poate avea un impact pozitiv major asupra vieții dumneavoastră, oferindu-vă sprijin în gestionarea diabetului zaharat și protejarea stării de sănătate pe termen lung.[1,5]

Dacă aveți probleme cu cifrele, nu vă descurajați. Discutați cu medicul dumneavoastră pentru o mai bună înțelegere a profilului glicemic ambulatoriu. Împreună, vă puteți revizui planurile privind regimul alimentar, exercițiile fizice și tratamentul farmacologic.

Referințe
1. Battelino T, Danne T, Bergenstal RM, *et al.* Clinical Targets for Continuous Glucose Monitoring Data Interpretation: Recommendations from the International Consensus on Time in Range. *Diabetes Care*. 2019;42(8):1593–1603. **2.** American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes 2023. *Diabetes Care.* 2023; 46 (Supplement 1): S1–S292. **3.** Kröger J, Reichel A, Siegmund T, *et al.* Clinical Recommendations for the Use of the Ambulatory Glucose Profile in Diabetes Care. *J Diabetes Sci Technol*. 2020;14(3): 586-594. **4.** International Diabetes Center. AGP Reports. CGM AGP Report (Continuous Glucose Monitor) – v5.0. Available at: http://www.agpreport.org/agp/agpreports. [Accessed January 2024]. **5.** Runge AS, Kennedy L, Brown AS, *et al.* Does Time-in-Range Matter? Perspectives From People With Diabetes on the Success of Current Therapies and the Drivers of Improved Outcomes. *Clin Diabetes.* 2018; 36(2):112-119.

Ianuarie 2024