Time
in Range

Cum să rămâneți mai mult timp în limitele valorilor **țintă ale glicemiei**

Derulați în jos pentru sfaturi despre cum să vă mențineți mai mult timp în cadrul intervalului de valori țintă ale glicemiei (**Time in Range**), în vederea unei mai bune gestionări a diabetului zaharat și a reducerii riscului de complicații asociate acestuia.

Ce este „Time in Range”?

„Time in Range” reprezintă timpul petrecut în cadrul intervalului de valori țintă ale glicemiei (70-180 mg/dl sau 3,9-10 mmol/l, în cazul majorității persoanelor)[1]

Parametrul „Time in Range” este un indicator al valorilor glicemiei pe parcursul unei perioade de **24 de ore**[1]

Valoarea HbA_{1c} este un indicator al valorii medii a glicemiei pe parcursul unei perioade de **3 luni**[1]

Împreună, acești parametri vă oferă o imagine mai **detaliată a valorilor glicemiei dumneavoastră**[1]

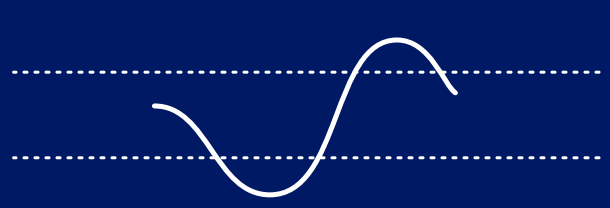
Parametrul **„Time in Range"** este calculat cu ajutorul valorilor din dispozitivul CGM[1]

Pentru a înțelege parametrul **„Time in Range"** sunt necesare datele colectate de dispozitivul CGM timp de cel puțin 14 zile, care sunt afișate în cadrul raportului **AGP (Profilul glicemic ambulatoriu/Ambulatory glucose profile)**[1,2]

Parametrul **„Time in Range"** este ușor de afișat în AGP. Vă puteți vedea valorile glicemiei pe tot parcursul zilei și nopții, pentru toate cele 14 zile[1*]

**Medicul dumneavoastră vă va ajuta să înțelegeți semnificația AGP*

<70 mg/dL (<3,9 mmol/L)



>180 mg/dL (>10,0 mmol/L)

Time below range (timp sub interval) este parametrul care arată **riscul de a avea valori scăzute ale glicemiei (hipoglicemie)**[1]

Time above range (timp deasupra intervalului) este parametrul care arată **riscul de a avea valori crescute ale**

Scopul este să petreceți mai puțin de

1 oră

(aproximativ 4%) din zi **sub nivelul intervalului**[1]

Experții recomandă ca majoritatea persoanelor cu diabet zaharat să își propună să petreacă cel puțin

17 ore

(aproximativ 70%) din zi **în interval**[1]

Scopul este să petreceți mai puțin de

6 ore

(aproximativ 25%) din zi **peste interval**[1]

De ce este important „Time in Range"?

Înțelegând cum variază valorile glicemiei și posibilele cauze, puteți lua măsuri pentru a vă menține în intervalul de valori țintă[1]

Vedeți dacă sunteți în intervalul de valori țintă

Aflați cât de mult variază valorile glicemiei dumneavoastră în timpul zilei și al nopții

Înțelegeți care ar putea fi cauza creșterilor și scăderilor valorilor glicemiei, astfel încât să puteți lua măsuri pentru a petrece mai mult timp în interval[1]

Vedeți dacă ar putea fi nevoie să vă schimbați tratamentul antidiabetic, dozele de insulină și momentul de administrare a dozelor[1]

Vă poate ajuta să vă simțiți mai puțin îngrijorat în legătură cu diabetul dumneavoastră zaharat și să vă **îmbunătățiți starea de spirit și starea de bine la modul general**[3,4]

Și, probabil, cel mai important dintre toate, creșterea timpului petrecut în intervalul de valori țintă ale glicemiei vă poate ajuta să reduceți riscul de complicații privind starea de sănătate cauzate de diabetul zaharat[1,5]

Puteți încerca aceste **sfaturi esențiale** pentru a crește valoarea parametrului **„Time in Range”:**

2. Urmăriți-vă obiectivele
Cel puțin 17 ore în interval, mai puțin de 1 oră sub interval și mai puțin de 6 ore deasupra intervalului, în fiecare zi.[1]

(Expert-recommended for most people with diabetes)

1. Familiarizați-vă cu valorile parametrului „Time in Range”
Căutați tipare - valorile glicemiei dumneavoastră se modifică în timpul zilei, peste noapte sau variază mai mult în anumite zile?

3. Reduceți vârfurile de glicemie postprandiale
Fiți cu ochii pe valorile CGM postprandiale. Dacă utilizați insulină, administrarea unei doze înainte de masă, cu 15-20 de minute înainte de ingestia de alimente, este una dintre cele mai bune metode de a rămâne în intervalul valorilor țintă ale glicemiei.6 Încercați să înlocuiți alimentele procesate și bogate în zahăr, cum ar fi pâinea albă și pastele, cu alimente bogate în fibre și carbohidrați complecși, cum ar fi pâinea integrală și pastele din cereale integrale.

<70 mg/dl (<3,0 mmol/L)

4. Luați măsuri atunci când glicemia scade prea mult
Este la fel de important să acționați și atunci când valoarea glicemiei scade sub 70 mg/dl (3,9 mmol/l).8 Dacă se întâmplă acest lucru, aplicați „regula 15/15” și consumați 15 grame de carbohidrați simpli sau cu acțiune rapidă ca gustare sau o tabletă de glucoză, așteptați 15 minute, apoi verificați datele furnizate de dispozitivul CGM.[9] Regula 15/15 este o modalitate rapidă și echilibrată de a crește valoarea glicemiei.[9]

5. Gândiți-vă înainte de a consuma carbohidrați
Atunci când glicemia scade, este ușor să luați cea mai la îndemână gustare pentru a evita un episod de hipoglicemie (valoare a glicemiei sub 70 mg/dl [3,9 mmol/l]), dar este important tipul de carbohidrați pe care îi consumați.[7,8] Gustările constând din fructe, legume și cereale integrale vă vor ajuta să readuceți ușor valorile glicemiei în interval.[7] Dar consumul de carbohidrați cu acțiune rapidă este necesar dacă glicemia scade foarte mult.[8]

6. Trageți învățăminte din zilele dumneavoastră bune
În zilele în care reușiți să petreceți mult timp în intervalul de valori țintă ale glicemiei, întrebați-vă: „Ce activitate fizică am făcut și ce am mâncat în acea zi care m-au făcut să petrec mai mult timp în interval?” „Câtă mișcare am făcut?”. Încercați să notați aceste informații și repetați același program în zilele următoare, pentru a vedea dacă aveți un succes similar!

7. Respectați tratamentul
Este esențial să nu omiteți medicamentele antidiabetice și injecțiile cu insulină, ci să vi le administrați întotdeauna în mod corect și la orele corespunzătoare din zi.[10]

8. Gestionați stresul prin grijă de sine
Hormonii de stres pot determina creșterea glicemiei. Este bine să învățați să gestionați stresul prin includerea odihnei și relaxării în programul dumneavoastră, iar tehnici de relaxare, precum exercițiile de respirație, vă pot ajuta.[11,12] Asigurați-vă că aveți grijă de dumneavoastră atunci când sunteți bolnav.[11] Aveți întotdeauna răbdare cu dumneavoastră. Faceți tot ce vă stă în putință.

9. Atenție la consumul de alcool
Consumul de alcool vă supune unui montagne russe glicemic, cu valori ridicate urmate de valori scăzute. Dacă consumați alcool, consumați cu moderație, iar alcoolul trebuie consumat împreună cu alimente.[13]

10. Dormiți suficient
Somnul poate influența valorile glicemiei, iar persoanele care se simt obosite sunt mai predispuse să facă alegeri alimentare greșite - încercați să vă asigurați că dormiți bine noaptea.[14]

Faceți un plan **realist și eficient** împreună cu medicul dumneavoastră pentru a petrece mai mult timp în **intervalul de valori țintă ale glicemiei**

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.** Danne T, Nimri R, Battelino T, *et al.* International Consensus on Use of Continuous Glucose Monitoring. *Diabetes Care.* 2017;40(12):1631-1640. **3.** Polonsky WH, Fortmann AL. The Influence of Time in Range on Daily Mood in Adults with Type 1 Diabetes. *J Diabetes Complications.* 2020;34(12):107746. **4.** Runge AS, Kennedy L, Brown AS, *et al.* Does Time-in-Range Matter. *Clin Diabetes*. 2018; 36:112-119. **5.** Lu J, Ma X, Shen Y, *et al.* Time in Range Is Associated with Carotid Intima-Media Thickness in Type 2 Diabetes. *Diabetes Technol Ther*. 2020; 22(2):72-78. **6.** Slattery D, Amiel SA, Choudhary P. Optimal prandial timing of bolus insulin in diabetes management: a review. *Diabetic Med.* 2018; 35(3): 306-316. **7.** Harvard T. H. Chan School of Public Health. Carbohydrates and Blood Sugar. Available from: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/carbohydrates-and-bloodsugar/ [Accessed April 2023]. **8.** NHS. Low Blood Sugar (Hypoglycaemia). 2020. Available from: https://www.nhs.uk/conditions/lowblood-sugar-hypoglycaemia/ [Accessed April 2023]. **9.** Healthline.com. What is the Rule of 15 and How Does it Work? Available at: https://www.healthline.com/health/diabetes/rule-of-15-diabetes. [Accessed April 2023]. **10.** Sarbacker GB and Urteaga EM. Adherence to Insulin Therapy. *Diabetes Spectr*. 2016;29(3):166-170. **11.** WebMd.com. 20 Reasons for Blood Sugar Swings. Available from: https://www.webmd.com/diabetes/ss/slideshow-blood-sugar-swings. [AccessedApril 2023]. **12.** Adam Brown. My morning routine for less diabetes stress and more joy. 2021. Available at: https://diatribe.org/my-morning-routine-lessdiabetesstress-and-more-joy. [Accessed April 2023]. **13.** WebMd.com. 2021. Diabetes and Alcohol. Available at: https://www.webmd.com/diabetes/drinking-alcohol. [Accessed April 2023]. **14.** Diabetes UK. Diabetes and Sleep. 2019. Available from: https://www.diabetes.co.uk/diabetes-andsleep.html. [Accessed April 2023].

Septembrie 2023