

Ghid de monitorizare continuă a glicemiei (CGM)

Utilizarea unui dispozitiv CGM ar putea fi una dintre cele mai bune decizii pe care le puteți lua privind gestionarea diabetului zaharat.¹

Acest scurt ghid orientativ răspunde întrebărilor pe care le-ați putea avea despre CGM. Dacă doriți, vă poate ajuta, de asemenea, să explicați conceptul de CGM familiei și prietenilor dumneavoastră.

Dispozitivele CGM și modul lor de funcționare

Ce este un dispozitiv de monitorizare continuă a glicemiei (CGM)?

Dispozitivul CGM este un instrument portabil, cu un senzor minuscul care se amplasează imediat sub piele.²

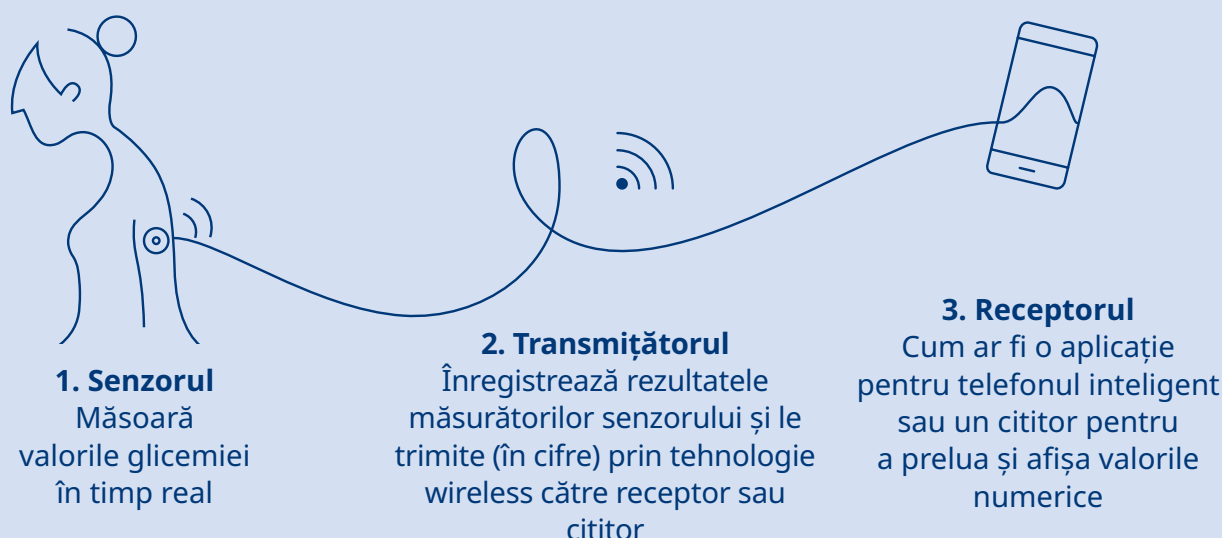
De ce este un dispozitiv CGM o decizie inteligentă pentru controlul diabetului zaharat?

Dispozitivul CGM poate contribui la o mai bună gestionare a diabetului zaharat prin afișarea efectelor imediate ale alegerilor alimentare, activității fizice și ale momentului administrării și dozei de medicament.² Acesta vă ajută să evitați valorile scăzute ale glicemiei (hipoglicemie) și valorile ridicate ale glicemiei (hiperglicemie), astfel încât să vă puteți gestiona mai bine diabetul zaharat, acționând rapid pentru a regla glicemia.²

Cum funcționează dispozitivele CGM?

Dispozitivul CGM măsoară valorile glicemiei în lichidul dintre celule (lichid interstițial). Puteți măsura valorile glicemiei în „timp real”, fără a fi nevoie să vă înțepați în deget la fiecare citire.^{2,3}

Dispozitivul CGM este alcătuit din trei componente de bază:^{2,3}



*Rezultatele măsurărilor de la nivelul lichidului interstițial sunt cu doar câteva minute în urma valorilor efective ale concentrației glucozei în sânge, adică ale glicemiei²

Viața de zi cu zi cu un dispozitiv CGM

Este dureroasă montarea unui dispozitiv CGM?

Unii oameni afirmă că simt un ușor disconfort la prima inserție a senzorului, dar ulterior nu există nicio durere.³

Unde se montează pe corp?

Senzorul CGM este un dispozitiv mic care se află imediat sub piele, la nivelul abdomenului sau brațului.² Senzorul este introdus cu ajutorul unui aplicator și este fixat cu o bandă specială.^{3,4}

Sunt dispozitivele CGM ușor de utilizat?

Dispozitivele CGM moderne au fost descrise ca fiind ușor de utilizat.⁵ Medicul dumneavoastră vă va arăta cum să inserați senzorul.

Pot să îmi continui viața în mod obișnuit având montat un dispozitiv CGM?

Da, puteți. Odată ce v-ați obișnuit să îl purtați, s-ar putea să nici nu îl mai observați.³

Ce se întâmplă dacă dispozitivul CGM se udă?

Senzorul se poate uda și poate fi purtat fără probleme în timpul înotului, dușului sau exercițiilor fizice. Dar, dacă intenționați să stați în apă mai mult de 30 de minute, este o idee bună să achiziționați un capac adeziv performant pentru a-l proteja.³

Acest dispozitiv va face exercițiile fizice mai dificile?

Puteți face mișcare în mod obișnuit atunci când purtați dispozitivul CGM - senzorul este rezistent la apă, iar hainele nu afectează citirile.³

Aspecte practice privind dispozitivul CGM

Sunt eligibil pentru a mi se monta un dispozitiv CGM?

Din ce în ce mai multe persoane cu diabet zaharat devin eligibile pentru montarea unui dispozitiv CGM pe bază de prescripție medicală sau prin intermediul programelor de rambursare, deoarece ghidurile oficiale au extins recomandările de utilizare.^{3,6,7} Dacă aveți diabet zaharat de tip 1 sau diabet zaharat de tip 2 și urmați un tratament cu insulină sau aveți, adesea, valori ridicate sau scăzute ale glicemiei, discutați cu medicul dumneavoastră dacă montarea unui dispozitiv CGM este potrivită în cazul dumneavoastră.²

Sunt toate dispozitivele CGM la fel?

Sunt disponibile mai multe tipuri diferite de dispozitive CGM, dar, în principiu, toate fac același lucru, iar rezultatele măsurătorilor sunt trimise pe telefonul dumneavoastră sau pe cititor la fiecare câteva minute. Un dispozitiv de monitorizare de tip flash este un dispozitiv puțin mai diferit, în cazul căruia trebuie să treceți (pentru a scana) telefonul sau cititorul peste senzor pentru a vedea rezultatele.⁴

Este dispozitivul CGM asemănător unei pompe de insulină?

Nu, cele două dispozitive sunt diferite. Dispozitivul CGM măsoară valorile glicemiei, iar pompele de insulină administrează insulină pe parcursul zilei. Puteți utiliza ambele dispozitive în același timp.^{2,8}

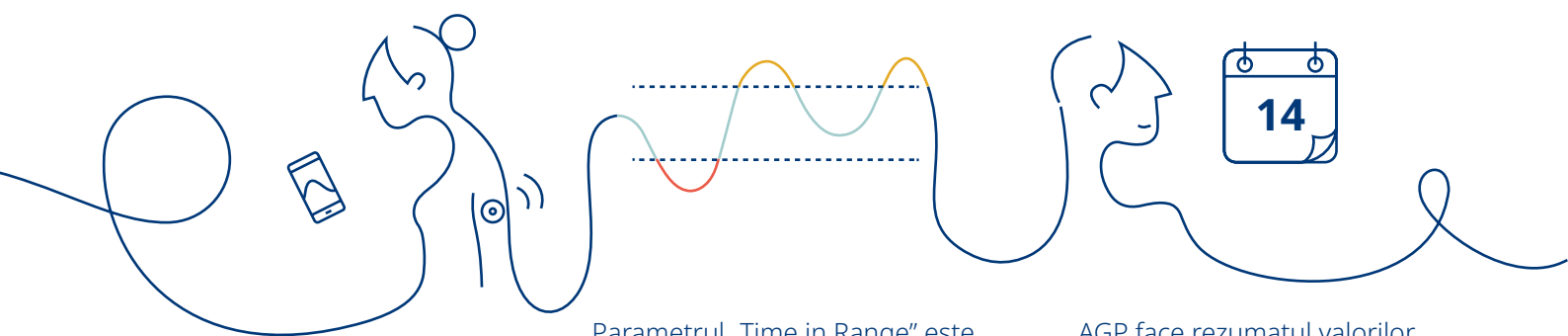
Monitorizarea diabetului zaharat prin intermediul dispozitivului CGM

Ce îmi va transmite dispozitivul CGM?

Veți primi o mulțime de informații noi atunci când veți începe să utilizați un dispozitiv CGM, inclusiv parametri noi precum „Time in Range”.⁶ Echipa medicală vă va ajuta să înțelegeți numerele de pe cititor, astfel încât să puteți înțelege mai bine valorile zilnice ale glicemiei.⁶

Ce este „Time in Range”?

„Time in Range” (timp în interval) este un parametru de monitorizare a diabetului zaharat calculat de dispozitivul CGM. Acesta arată timpul petrecut în intervalul de valori țintă ale glicemiei (care este, pentru majoritatea persoanelor, între 70 și 180 mg/dl sau 3,9-10 mmol/l). Acest parametru poate ajuta persoanele cu diabet zaharat să se simtă mai stăpâne pe situație.⁹



Parametrul „Time in Range” este calculat cu ajutorul valorilor numerice înregistrate de dispozitivul CGM.^{6,10}

Parametrul „Time in Range” este afișat în culori în cadrul unui raport de o pagină denumit „AGP”, care este generat automat de CGM.⁶ Puteți consulta AGP împreună cu medicul dumneavoastră și puteți învăța să îl interpretați singuri!⁶

AGP face rezumatul valorilor glicemiei dumneavoastră pe parcursul a 14 zile și prezintă, de asemenea, fiecare zi în parte.⁶ Puteți vedea efectele zilnice ale stilului de viață, alimentației, medicamentelor și ale oricăror modificări pe care le faceți.⁶

Cum mă ajută toate aceste informații furnizate de dispozitivul CGM în gestionarea diabetului zaharat?

Unele dintre valorile importante afișate sunt „Time in range” (Timp în interval), „Time below Range” (Timp sub interval) și „Time above Range” (Timp peste interval).⁶ Experții au recomandat ca majoritatea persoanelor cu diabet zaharat să petreacă cel puțin 17 ore pe zi în interval, cu cel mult o oră sub interval și cel mult 6 ore peste interval.⁶ Medicul dumneavoastră vă va spune care este intervalul dumneavoastră de valori țintă ale glicemiei.

Împreună cu medicul dumneavoastră, puteți utiliza aceste citiri pentru a monitoriza tratamentul antidiabetic și pentru a discuta despre modificări ale stilului de viață care să vă ajute să gestionați mai bine valorile glicemiei.⁶ Mai mult timp petrecut în interval înseamnă un risc mai scăzut de complicații legate de starea de sănătate.⁶

Menținerea unui control simplu al diabetului zaharat prin intermediul dispozitivului CGM

Dispozitivul CGM nu este prea consumator de timp?

Cu dispozitivul CGM vă puteți verifica valorile glucozei interstițiale dintr-o privire, oricând doriți.² Atunci când consultați medicul, dispozitivul CGM va stoca citirile dumneavoastră pentru a vă ajuta să luați decizii corecte împreună cu acesta în vederea gestionării diabetului zaharat.⁵

CGM va însemna un stil de viață mai restrictiv?

Oamenii raportează că dispozitivul CGM, în special prin intermediul parametrului „Time in Range”, îi ajută să se organizeze și să se simtă mai stăpâni pe situație în legătură cu diabetul zaharat.⁹ Aceștia se simt mai liberi să se bucure de o viață plină de activități zilnice obișnuite, deoarece nu își mai fac atât de multe griji cu privire la glicemia lor.^{9,11}

Profesioniștii din domeniul sănătății se așteaptă ca eu să le transmit toate informațiile furnizate de CGM?

Categoric nu - dispozitivul CGM va salva toate informațiile de care aveți nevoie.^{6,10} Informațiile suplimentare vă vor ajuta să înțelegeți vârfurile și scăderile valorilor glicemiei mai rapid decât testarea HbA_{1c} și puteți discuta cu medicul dumneavoastră despre modul în care puteți petrece mai mult timp în intervalul de valori țintă ale glicemiei.⁶

Faptul că știu mai multe despre modul în care alimentația îmi afectează glicemia mă va face să am un regim alimentar mai restrictiv?

Dispozitivul CGM nu vă împiedică să mâncați așa cum obișnuiți - sunteți absolut liber să consumați alimentele care vă plac și să urmați un regim alimentar care să fie potrivit pentru dumneavoastră, în cadrul diabetului zaharat. Dar veți putea observa valorile glicemiei înainte, în timpul și după ce mâncați, astfel încât să puteți constata efectele alimentelor și să acționați imediat pentru a reduce valorile glicemiei, dacă este necesar.^{9,10,12}

Nu uitați! Dacă aveți întrebări despre diabetul zaharat, despre dispozitivul CGM sau despre parametrul „Time in Range”, adresați-vă medicului sau asistentei medicale.

Referințe

1. Lin R, Brown F, James S et al. Continuous glucose monitoring: A review of the evidence in type 1 and 2 diabetes mellitus. *Diabetic Medicine*. 2021; 38(5): e14528.
2. National Health Service. Continuous glucose monitoring (CGM) and flash. 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/type-1-diabetes/managing-blood-glucose-levels/continuous-glucose-monitoring-cgm-and-flash/>. Accessed April 2023.
3. Quest Health Solutions. 2021. Continuous Glucose Monitors – Uncovering the Myths. Available at: <https://questhealthsolutions.com/blog/continuous-glucose-monitors/continuous-glucose-monitors-uncovering-the-myths>. Accessed April 2023.
4. Diabetes UK. How does a flash glucose monitor and CGM work? Available at: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/diabetes-technology/flash-glucose-monitors-and-continuous-glucose-monitors>. Accessed April 2023.
5. Ajjan R, Slattery D and Wright E. Continuous Glucose Monitoring: A Brief Review for Primary Care Practitioners. *Adv Ther*. 2019; 36: 579-596.
6. 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.
7. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes 2023. *Diabetes Care*. 2023; 46 (Supplement 1): S1–S292.
8. National Institute for Clinical Excellence (NICE) UK. Diabetes (type 1 and type 2) in children and young people: diagnosis and management. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng18>. Accessed April 2023.
9. Gavin JR, Bailey CJ. Real-world studies Support Use of Continuous Glucose Monitoring in Type 1 and Type 2 Diabetes Independently of Treatment Regimen. *Diab Technol Ther*. 2021; 23(3): S19–S27.
10. Danne T, Nimri R, Battelino T et al. International Consensus on Use of Glucose Monitoring. *Diabetes Care*. 2017; 40: 1631–1640.
11. Dunn TC, Hayter GA, Doniger KJ, et al. Development of the Likelihood of Low Glucose (LLG) algorithm for evaluating risk of hypoglycemia: a new approach for using continuous glucose data to guide therapeutic decision making. *J Diabetes Sci Technol*. 2014; 8(4):720–730.