

# 监控

监控是指检查您的葡萄糖（糖）水平、活跃度和食物摄入量，并从多个来源和设备收集数据，以做出有关糖尿病预防工作或糖尿病护理和自我管理的决策。

监视还涉及您的整体健康指标，例如血压、体重、胆固醇水平、心脏健康、睡眠、情绪、药物以及眼、肾和足部健康。

## 了解您的数字

对于前驱糖尿病或糖尿病患者，在许多管理领域都有最佳的目标范围。有国家指南可以帮助您弄清一切。您的服务提供者以及糖尿病护理和教育专家都知道，当您的护理适合您和您的个人需求时，才能获得最佳效果。询问他们您的数字与建议的最佳健康指标相比如何。

## 选择一个监控设备

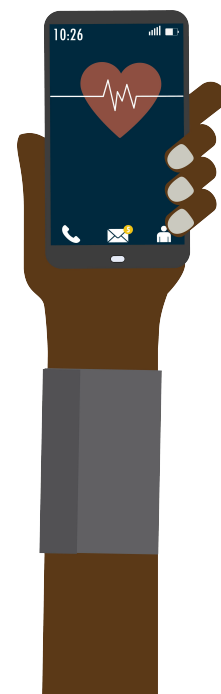
监控设备提供“实时”数据，可帮助您确定糖尿病管理计划的运作情况。请您的糖尿病护理和教育专家来帮助您选择监控设备。他们将根据您的数值和偏好为您提供个人化建议，并帮助您比较和对比每种设备的优缺点。以下是他们帮助您的一些途径：

- 确定您买得起并最适合您的糖尿病管理设备。
- 了解如何以及何时使用设备跟踪您的数据。
- 弄清楚如何找到可以执行的模式。
- 制定一项持续的监控计划，以实现您的健康目标。



**问题：**您能通过感觉来告诉您血糖水平是多少吗？

**回答：**您可能会有高血糖或低血糖的症状，但随着时间的流逝，症状可能会消失或改变，因此最好进行检查。



## 查找讲得通的模式

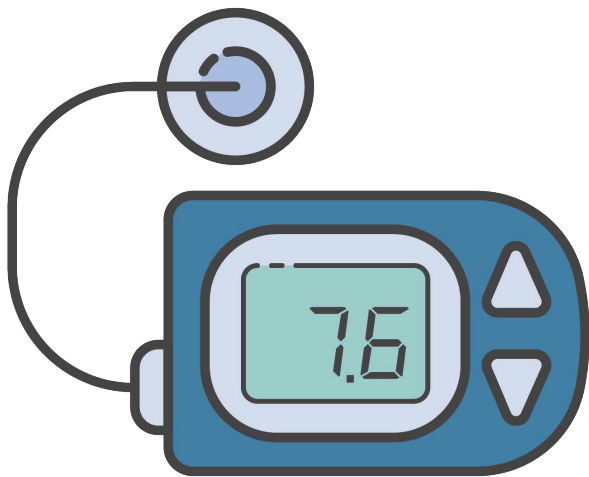
与一次查看一个数字相比，进行多次测量并将它们组合在一起以识别模式要更有意义得多。与您的糖尿病护理和教育专家一起确定模式后，您就可以开始确定模式的原因和结果并采取必要的行动。

您可能会看到的模式的示例：

- 大部分时间，您在晚餐后的血糖水平较高。
- 每当您在就寝时间进食时，第二天早晨您的血糖水平就会偏高。
- 如果您行走至少 20 分钟，则血糖会下降到更好的水平。
- 早上的血压比晚上高。

跟踪并整理食物摄入量、活跃度、血压、压力水平和血糖水平等数据可以帮助您了解数据所代表的事实。有许多简便的方法来跟踪数据，包括纸质日志、智能手机上的应用程序或设备随附的软件程序。专注于模式而不是每一次阅读也有助于保持情绪更平稳。

与您的糖尿病护理和教育专家联系，以了解如何阅读所用设备的报告以及要寻找的模式。这些报告中的许多报告旨在向用户提供有用的模式。



**血糖仪：**一种用于检查血糖水平的小型设备。它使用测试条和指尖装置。

**持续血糖监测仪 (CGM)：**一个具有多个零件的需要持续佩戴的系统，每隔几分钟就会检测出人体细胞周围液体中的葡萄糖含量，并将读数发送到阅读器、接收器或手机上的应用程序。读数以带有趋势箭头的图形形式显示，显示葡萄糖水平保持不变、下降还是上升。

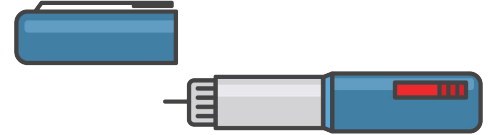
**A1C：**反映过去 3 个月内的平均血糖水平的测试。

**目标血糖范围内的时间百分比 (TIR)：**使用 CGM 时，TIR 是您的葡萄糖介于 70mg/dl 和 180mg/dl 之间的时间百分比 (%)。这些数字代表血糖水平成为顾虑之前的最高和最低血糖水平。

## 监测血糖的提示：

如果您使用的是指尖血糖仪，请先用肥皂和水洗手，然后彻底干燥，然后再检查。皮肤上的物质（例如污垢、食物或乳液）可能会导致结果不准确。如果您佩戴持续血糖监测仪，请遵循制造商的说明，以确保其正常运行。

- 检查膳食对血糖水平影响的最佳时间是进餐后 2 小时。
- 如果您的血糖读数低于 70mg/dl，请与您的糖尿病护理团队联系。您可能需要调整药物剂量或需要帮助解决问题，以找到原因。
- 如果您认为自己生病或在生病期间，请经常检查血糖水平。
- 在每次参加护理团队的约诊时，请带上您的血糖记录或下载报告。
- 旅行时，应将用品和原始处方放在随身行李中。如果需要，请告知保安人员您携带了糖尿病用品。



## 在您的自我护理中加入监控程序

监控可帮助您了解是否达到了建议的治疗目标，从而保持健康。当您进行自我监控时，您将获得所需的信息，以便进行食物和活跃度调整以及管理药物，从而使身体达到最佳状态。监控时得到的数字有助于您的护理团队将治疗与您的需求相匹配。您将开始识别可以增强自我护理的模式，给您应有的成就感。

糖尿病护理和教育专家可以成为帮助您选择正确的、并且您可以负担得起的监控设备的理想资源。他们将与您合作，学习如何正确使用设备并理解结果。你们将合作，通过设定可衡量的小目标来保持进度并取得进展。要求您的服务提供者为您转介。这是您应得的！

