



患者及照护者教育

# 关于您的连续葡萄糖监测仪 (CGM)

该信息描述了连续葡萄糖监测仪 (CGM) 是什么以及如何使用和佩戴。还说明了如何读取葡萄糖水平和保养您的 CGM。

## 连续葡萄糖监测仪是什么？

CGM 是一种小型可穿戴设备，能够每隔几分钟测量您的葡萄糖（糖）水平。该设备由一个传感器和一个变送器组成。

传感器呈细丝状（纤维），可进入您的皮肤测量葡萄糖（见图 1）。变送器置于您的皮肤上，负责将数据传输至设备读取器或您的智能手机应用程序。借助该设备，您无须频繁进行指尖采血即可追踪自己的葡萄糖水平。

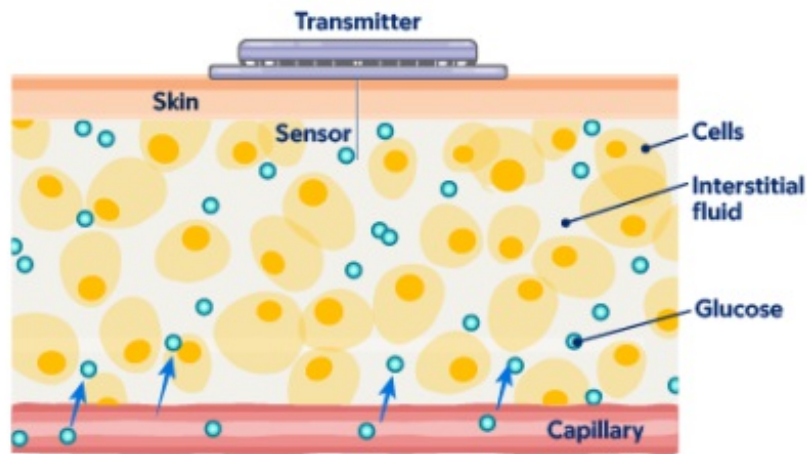


图 1. CGM 传感器和变送器

- 随时检查您的葡萄糖水平。
- 实时查看体力活动和食物对葡萄糖的影响，从而作出健康的生活方式选择。
- 与您的医疗团队轻松分享报告，包括您的医疗保健提供者和照护者。

## CGM 适宜人群

每个人都可以使用 CGM，但需要凭处方获取。CGM 最常用于使用胰岛素的 1 型或 2 型糖尿病患者。

## CGM 承保范围

保险通常只会为每天需注射 1 剂以上胰岛素的患者承保设备费用。如果无法承保，您可以自行承担该费用。与您的医疗保健提供者进行讨论以了解更多信息。

## 询问您的服药情况

某些药物可能会导致 CGM 读数准确性下降，例如对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或羟基脲 (Droxia®)。您需要与您的医疗保健提供者讨论使用 CGM 时哪些药物是安全的。

## 如何使用连续葡萄糖监测仪

CGM 有多种不同的系统。其中大多数的运作机制都相同。请与您的医疗保健提供者讨论哪一种适合您。

您的糖尿病门诊医疗团队会教您使用其为您开具的 CGM 系统。请阅读产品用户指南，包括安全信息和如何使用 CGM。您也可以访问制造商网站或联系客户支持，获取有关该设备的帮助。

## CGM 的使用方法与部位

使用涂抹器将 CGM 置于您的上臂后侧或腹部。请遵循您的具体 CGM 系统随附的说明书进行操作。放置 CGM 时请避开疤痕、痣、伸展纹或注射胰岛素的部位。

CGM 的背衬具有粘性，可以将传感器固定在您的皮肤上。您也可以使用 CGM 贴片进行防护或避免脱位。避免在传感器附近的皮肤上涂抹乳液或粉末制品。否则会导致传感器无法贴合皮肤。

您也可以使用贴片保护 CGM 设备，避免其掉落。请勿用贴片的粘性侧盖住传感器。否则可能会导致传感器进水，从而损坏。您可以从当地药店或网上购买此类贴片。

## 如何读取葡萄糖测量值

CGM 读数可能与指尖采血读数有所不同。指尖采血测量的是您血液中的葡萄糖水平。CGM 测量的是组织液中的葡萄糖水平。组织液指您体内细胞之间的液体（见图 2）。

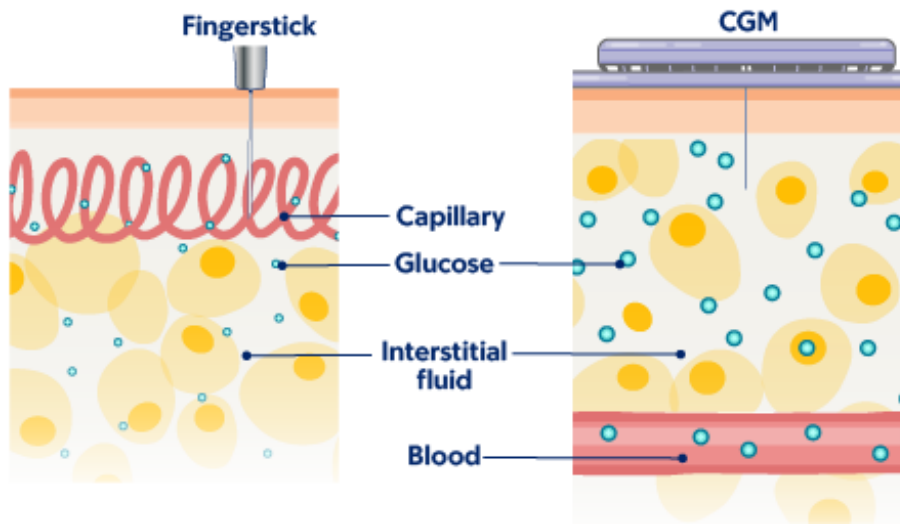


图 2. 指尖采血 (左) 和 CGM (右)

## CGM 与指尖采血葡萄糖读数

组织液中葡萄糖水平的变化速度较血液中更慢。通过指尖采血得出的血糖 (BG) 读数显示的是您的实时血糖水平。而 CGM 传感器葡萄糖 (SG) 读数显示的可能是您 15 分钟前的葡萄糖水平。即使您的葡萄糖稳定（没有变化），这些读数略有不同也是正常的。

如果您的葡萄糖变化很快，则血糖读数和 CGM 传感器葡萄糖读数之间出现较大差异属于正常现象。刚刚进食之后可能会发生这种情况。如果您的葡萄糖超出范围，传感器会予以提醒。如果您有任何担忧，请联系您的糖尿病医疗保健提供者。

请阅读下方的“如何使用连续葡萄糖监测仪读取您的葡萄糖水平”部分，了解更多信息。

### 如何使用连续葡萄糖监测仪读取您的葡萄糖水平

您的葡萄糖水平在一天内不断变化。CGM 将每隔几分钟测量一次您的葡萄糖水平，并将数据传输至设备读取器，或通过蓝牙无线传输至您的智能手机应用程序。请确保您的读取器或智能手机始终在您附近。

读取器或应用程序中的程序会根据数据，使用一个或多个箭头向您显示趋势（见图 3）。您可以通过该功能了解您的葡萄糖是在变化还是处于稳定状态。如果您的葡萄糖正在变化，该程序会告诉您葡萄糖升高或降低的速度。

Arrow Direction	Means the Glucose is:
↑	Going up quickly
↓	Going down quickly
↗	Going up slowly
↘	Going down slowly
→	Stable (not changing)

图 3. CGM 读取器或应用程序中显示的箭头

## 影响葡萄糖读数的因素

许多因素都会导致您的葡萄糖水平发生变化，包括体力活动和食物。您可以根据您的 CGM 葡萄糖读数作出健康的生活方式选择，并预防糖尿病所引起的问题。例如，某些活动或食物可以帮助您更长时间地将葡萄糖维持在目标范围内。目标范围指您的葡萄糖不会过高或过低。

请与您的医疗保健提供者讨论您的目标范围是什么，以及哪些活动和食物最适合您。

## 何时需要通过指尖采血测量葡萄糖

指尖采血是管理糖尿病的重要组成部分。指尖采血有助于确认 CGM 葡萄糖读数是否正确，从而帮助您决定如何管理您的葡萄糖。请始终备好血糖仪和检测用品。

在使用 CGM 时，您无须通过指尖采血定期检查您的血糖。如果您认为 CGM 葡萄糖读数与您的自身感觉不符，请进行指尖采血。例如，虽然您的葡萄糖读数处于目标范围内，但您可能仍感觉有低血糖症状。

- 过高
- 过低
- 变化极快

## 如何保养您的连续葡萄糖监测仪

### 洗澡和淋浴

佩戴 CGM 淋浴或洗澡是安全的。许多 CGM 能够抗水，但无法防水。游泳前请遵循您的 CGM 随附的说明书进行操作。

## 在 MSK 住院期间使用您的连续葡萄糖监测仪

如果您需要在 MSK 住院，可以保持佩戴 CGM，以了解自身信息并让您感到安心。如果您选择保持佩戴，您的医疗保健提供者会要求您签署一份表格。该表格描述的是允许您在住院期间继续使用 CGM 的协议条款。为了您的安全，我们需要您同意这些条款，否则只能取下设备。

您的医疗团队会在您的病房中通过指尖采血检查您的血糖水平。检查结果会立刻显示在医院的血糖仪上。这被称为即时检验 (POCT)。您的医疗团队会通过 POCT 作出所有治疗相关决策，例如药物剂量、检测或手术。

如果您选择住院期间使用您的 CGM，您必须在此期间妥善保养该设备。如果您的 CGM 读数超出正常范围，请立即致电护士。护士会通过 POCT 验证该读数，并指导您的治疗。

您需要携带您的个人用品，包括替换用 CGM 和贴片。MSK 不能：

- 填写您的 CGM 处方。
- 如果您的 CGM 不慎丢失，或者您在治疗过程中必须将其取下，我们会为您报销更换 CGM 的费用。

如需了解更多信息，请阅读在 *MSK 期间安全使用胰岛素泵或连续葡萄糖监测仪 (CGM)* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/using-insulin-pump-cgm-safely-at-msk](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/using-insulin-pump-cgm-safely-at-msk))。

## 如何更换或取下您的连续葡萄糖测量仪

每个传感器可佩戴 10 至 14 天，具体取决于您所使用的 CGM 系统。您的 CGM 会在需要更换传感器时向您发送提醒。

如需取下传感器，请将粘性区域的边缘从皮肤上拉开。请借助热肥皂水、除粘剂或酒精将其取下。将使用过的涂抹器和传感器丢弃在家用医疗锐器收纳箱中。请阅读 [/node/20366](#) 了解更多信息。

为避免皮肤刺激，请换不同的部位佩戴新 CGM。如果 CGM 佩戴在手臂上，则每次更换 CGM 时都请更换手臂。如果 CGM 位于您的腹部，则更换 CGM 时请换腹部上的其他部位佩戴。

您的医疗团队会要求您在进行某些检测或手术前将您的设备取下。例如磁共振成像 (MRI) 扫描和计算机断层扫描 (CT)。更多信息请咨询您的医疗保健提供者。

# 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下任何情况，请致电您的糖尿病医疗保健提供者：

- 低血糖症。即血糖低于 70 毫克/分升 (mg/dL)。
- 高血糖症。该情况可能是：
  - 连续 2 至 3 天内有 1 次以上血糖读数高于 200 mg/dL。
  - 24 小时内血糖 2 次超过 300 mg/dL。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

About Your Continuous Glucose Monitor (CGM) - Last updated on October 20, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利