

คู่มือการใช้งานสมุดบันทึก mySugr

Version: 3.92.43_Android - 2022-11-14

1 ขอบ่งใช้

1.1 ขอบ่งใช้

สมุดบันทึก mySugr (แอป mySugr) ใช้เพื่อสนับสนุนการรักษาโรคเบาหวานผ่านการจัดการข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประจำวัน และมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการบำบัดรักษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด คุณสามารถสร้างรายการบันทึกด้วยตนเองที่มีข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดด้วยอินซูลินของคุณ ระดับน้ำตาลในเลือดปัจจุบันและเป้าหมายระดับน้ำตาลในเลือด การบริโภคคาร์โบไฮเดรต และรายละเอียดของกิจกรรมของคุณ นอกจากนี้คุณสามารถซิงโครไนซ์อุปกรณ์ที่ใช้ในการบำบัดอื่น ๆ เช่น เครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อลดข้อผิดพลาดที่เกิดจากการป้อนค่าด้วยตนเอง และให้คุณมีความมั่นใจในการใช้งานมากยิ่งขึ้น

สมุดบันทึก mySugr ช่วยส่งเสริมการบำบัดรักษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในสองวิธี:

- 1) การตรวจสอบ: ด้วยการตรวจสอบตัวชี้วัดของคุณในชีวิตประจำวัน คุณจะได้รับการช่วยเหลือในการตัดสินใจเกี่ยวกับการบำบัดรักษาบนพื้นฐานของข้อมูลที่มีอยู่ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้คุณยังสามารถสร้างรายงานข้อมูลเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับข้อมูลการบำบัดกับบุคลากรทางการแพทย์ของคุณ
- 2) ความมีวินัยในการบำบัด: สมุดบันทึก mySugr มีตัวกระตุ้นแรงจูงใจ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสถานะการบำบัดในปัจจุบันของคุณ และมอบรางวัลแก่คุณเพื่อให้มีแรงจูงใจในการมีวินัยในการบำบัดรักษา ดังนั้น จึงทำให้ความมีวินัยในการบำบัดเพิ่มขึ้น

1.2 สมุดบันทึก mySugr มีไว้สำหรับบุคคลใด

สมุดบันทึก mySugr ได้รับการออกแบบมาเพื่อบุคคลที่:

- ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน
- มีอายุ 16 ปีขึ้นไป
- อยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์อื่น ๆ
- มีสภาพร่างกายและจิตใจที่สามารถจัดการการบำบัดโรคเบาหวานได้อย่างอิสระ
- สามารถใช้สมาร์ทโฟนได้อย่างเชี่ยวชาญ

1.3 สมุดบันทึก mySugr ทำงานบนอุปกรณ์ใดบ้าง

สมุดบันทึก mySugr สามารถใช้ได้บนอุปกรณ์ iOS ใน ๓ ๓ ที่มี iOS 14.2 ขึ้นไป และยังสามารถใช้ได้กับสมาร์ทโฟน Android ส่วนใหญ่ที่มี Android 8.0 ขึ้นไป ไม่ควรใช้สมุดบันทึก mySugr กับอุปกรณ์ที่มีการรบกวนเครื่องหรือใช้กับสมาร์ทโฟนที่มีการติดตั้งเจลเบรก

1.4 สภาพแวดล้อมสำหรับการใช้งาน

ในฐานะแอปพลิเคชันมือถือสมุดบันทึก mySugr สามารถใช้ได้ในทุกสภาพแวดล้อมที่ผู้ใช้มักใช้สมาร์ทโฟน ดังนั้นจึงไม่จำกัดเฉพาะการใช้งานในอาคาร

2 ข้อห้ามใช้

ไม่ทราบ

3 คำเตือน



3.1 คำแนะนำด้านการแพทย์

สมุดบันทึก mySugr ใช้เพื่อสนับสนุนการรักษาโรคเบาหวาน แต่ไม่สามารถแทนที่การไปพบแพทย์/ทีมดูแลผู้ป่วยเบาหวานของท่านได้ ท่านยังต้องการการตรวจสอบค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1c) อย่างมีอาชีพและสม่ำเสมอ และต้องจัดการระดับน้ำตาลในเลือดของท่านต่อไป

3.2 การอัปเดตที่แนะนำ

เพื่อให้แน่ใจว่าการใช้สมุดบันทึก mySugr อย่างปลอดภัยและเหมาะสม ขอแนะนำให้ท่านติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์กันที่พร้อมใช้งาน

4 คุณสมบัติเด่น

4.1 สรุป

mySugr ต้องการทำให้การจัดการโรคเบาหวานในแต่ละวันของท่านง่ายขึ้นและเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาโรคเบาหวานโดยรวมของท่าน แต่สิ่งนี้เป็นไปได้ก็ต่อเมื่อท่านมีบทบาทอย่างแข็งขันและจริงจังในการดูแลของท่าน โดยเฉพาะเกี่ยวกับการป้อนข้อมูลลงในแอป เพื่อให้ท่านมีแรงจูงใจและความสนใจ เราได้เพิ่มองค์ประกอบสนุก ๆ ลงในแอป mySugr สิ่งสำคัญคือต้องป้อนข้อมูลให้มากที่สุดและซื่อสัตย์กับตัวเองอย่างเต็มที่ นี่เป็นวิธีเดียวที่จะได้รับประโยชน์จากการบันทึกข้อมูลของท่าน การป้อนข้อมูลเท็จหรือเสียหายไม่ได้ช่วยท่าน

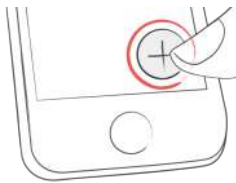
คุณสมบัติหลักของ mySugr:

- ป้อนข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว
- หน้าจอการบันทึกส่วนบุคคล
- การวิเคราะห์โดยละเอียดของวันของท่าน
- ฟังก์ชันถ่ายภาพที่มีประโยชน์ (หลายภาพต่อรายการ)
- ความท้าทายที่น่าตื่นเต้น
- รูปแบบรายงานหลายรูปแบบ (PDF, CSV, Excel)
- ล้างกราฟ
- การเตือนให้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่ใช้งานได้จริง (ใช้ได้เฉพาะในบางประเทศเท่านั้น)
- การบูรณาการด้านสุขภาพของ Apple
- สำรองข้อมูลอย่างปลอดภัย
- ซิงค์หลายอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็ว
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile Integration
- Beurer GL 50 evo Integration (เยอรมนีและอิตาลีเท่านั้น)
- Ascensia Contour Next One Integration (หากมี)
- การรวม Novo Pen 6 / Novo Pen Echo+
- การรวมปั๊มอินซูลินของ Lilly Tempo

การปฏิเสธความรับผิดชอบ: สำหรับรายการอุปกรณ์ที่มีทั้งหมด โปรดดูส่วน "การเชื่อมต่อ" ในแอป mySugr

4.2 คุณสมบัติเด่น

การกรอกข้อมูลที่รวดเร็วและง่ายดาย



การค้นหาอินซูลิน



กราฟที่เป็นระเบียบและชัดเจน



ฟังก์ชันถ่ายภาพที่มีประโยชน์ (หลายภาพต่อรายการ)



การถ่ายภาพที่น่าตื่นเต้น



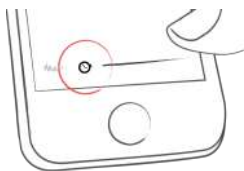
รายงานหลากหลายรูปแบบ: PDF, CSV, Excel (PDF และ Excel มีเฉพาะใน mySugr PRO)



ข้อเสนอแนะที่ชวนให้ยิ้มได้



การเตือนให้ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่เป็นประโยชน์



การซิงค์กับอุปกรณ์จำนวนมากได้อย่างรวดเร็ว (mySugr PRO)



5 เริ่มต้นใช้งาน

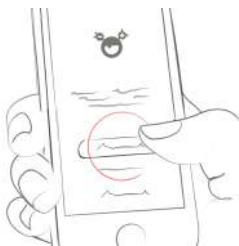
5.1 การติดตั้ง

iOS: เปิด App Store บนอุปกรณ์ iOS และค้นหา “mySugr” คลิกที่ไอคอนเพื่อดูรายละเอียด แล้วกด “รับ” แล้วกด “ติดตั้ง” เพื่อเริ่มกระบวนการติดตั้ง ระบบอาจขอรหัสผ่าน App Store ของคุณ เมื่อป้อนรหัสผ่านแล้ว แอป mySugr จะเริ่มดาวน์โหลดและติดตั้ง

Android: เปิดแอป Play Store บนอุปกรณ์ Android ของคุณแล้วค้นหา “mySugr” คลิกที่ไอคอนเพื่อดูรายละเอียด แล้วกด “ติดตั้ง” เพื่อเริ่มกระบวนการติดตั้ง Google จะขอให้คุณยอมรับเงื่อนไขการดาวน์โหลด หลังจากนั้น แอป mySugr จะเริ่มดาวน์โหลดและติดตั้ง



คุณต้องสร้างบัญชีเพื่อใช้แอป mySugr ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการส่งออกข้อมูลของคุณในภายหลัง



5.2 หน้าหลัก

5.2.1 หากท่านวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเครื่องวัดเท่านั้น (หรือท่านใช้การเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องแบบเวลาจริงที่ไม่ใช่ Eversense)

คุณสมบัติที่ใช้บ่อยที่สุดสองอย่างคือ แว่นขยาย ที่ใช้ในการค้นหารายการ (mySugr PRO) และ เครื่องหมายบวก ที่ใช้ในการสร้างรายการใหม่



ด้านล่างของกราฟ คุณจะพบสถิติของวันปัจจุบัน:

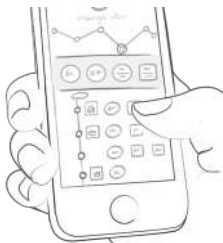
- น้ำตาลในเลือดโดยเฉลี่ย
- การเบี่ยงเบนของน้ำตาลในเลือด
- ต่ำกว่าระดับปกติและสูงกว่าระดับปกติ

และในที่สุดก็เหล่านี้ คุณจะพบช่องที่มีข้อมูลเกี่ยวกับหน่วยอินซูลิน คาร์โบไฮเดรต และอื่น ๆ



ในกราฟ คุณจะพบช่องสี่เหลี่ยมที่มีข้อมูลต่อไปนี้สำหรับวันที่ระบุ:

- น้ำตาลในเลือดโดยเฉลี่ย
- การเบี่ยงเบนของน้ำตาลในเลือด
- จำนวนที่ระดับน้ำตาลในเลือดที่ต่ำกว่าระดับปกติและสูงกว่าระดับปกติ
- อัตราส่วนอินซูลิน
- bolus หรือ mealtime insulin ที่ฉีด
- ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่รับประทาน
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย
- ยาเม็ด
- น้ำหนัก
- ความดันโลหิต



5.2.2 หากท่านใช้การเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องแบบเวลาจริงของ Eversense

ท่านจะเห็นค่าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องล่าสุดที่ด้านบน หากค่าต่ำกว่า 10 นาที ป้ายสีแดงจะบอกให้ท่านทราบว่าค่านั้นต่ำเพียงใด



ด้านล่างนี้ท่านจะพบกับกราฟ/ แสดงค่าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องเป็นเส้นโค้ง พร้อมกับเครื่องหมายสำหรับเหตุการณ์การรักษา

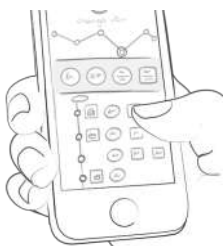
ท่านสามารถเลื่อนกราฟไปด้านข้างเพื่อดูข้อมูลเก่า เมื่อท่านทำเช่นนี้ค่าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องขนาดใหญ่จะถูกแทนที่ด้วยตัวเลขที่น้อยลงซึ่งแสดงให้ท่านเห็นค่าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง จากอดีต โปรดทราบว่าหากต้องการดูค่าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องล่าสุดอีกครั้ง ท่านต้องเลื่อนกราฟไปทางขวาจนสุด



บางครั้งท่านจะเห็นช่องที่มีข้อมูลด้านล่างกราฟ สิ่งนี้จะแสดงให้เห็นเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องของท่าน



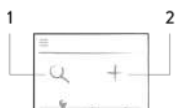
ด้านล่างนี้ท่านจะพบรายการบันทึกโดยมีรายการบันทึกใหม่ล่าสุดที่ด้านบน ท่านสามารถเลื่อนรายการขึ้นและลงเพื่อดูค่าที่เก่ากว่าได้



5.3 คำอธิบายเกี่ยวกับคำศัพท์ ไอคอน และสี

5.3.1 หากท่านวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเครื่องวัดเท่านั้น (หรือท่านใช้การเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องแบบเวลาจริงที่ไม่ใช่ Eversense)

- 1) การแตะที่ไอคอน แวนชยาย บนแดชบอร์ดของคุณจะช่วยให้คุณค้นหารายการ ป้ายระบุข้อมูล สถานที่ ฯลฯ
- 2) การแตะที่ เครื่องหมายบวก จะทำให้คุณสามารถเพิ่มรายการได้



สีขององค์ประกอบบนแดชบอร์ด (3) และมอนสเตอร์ (2) ตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดของคุณในวันปัจจุบัน สีของกราฟจะเปลี่ยนไปตามช่วงเวลาของวัน (1)



เมื่อท่านสร้างรายการใหม่ ท่านสามารถใช้ป้ายระบุข้อมูลเพื่ออธิบายสถานการณ์ สถานการณ์สมมติ บริบทบางอย่าง อารมณ์ หรืออารมณ์ได้ มีคำอธิบายข้อความของแต่ละป้ายระบุข้อมูลด้านล่างแต่ละไอคอน



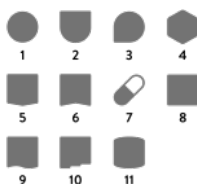
สีที่ใช้ในพื้นที่ต่าง ๆ ของแอป mySugr เป็นไปตามที่อธิบายไว้ข้างต้น โดยอิงจากช่วงค่าเป้าหมายที่ผู้ใช้กำหนดไว้ในจอแสดงผลการตั้งค่า

- สีแดง: ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้อยู่ในช่วงค่าเป้าหมาย
- สีเขียว: ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วงค่าเป้าหมาย
- สีส้ม: ระดับน้ำตาลในเลือดไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก แต่ก็พอใช้ได้



ภายในแอปคุณ将会พบช่องสีเหลี่ยมจำนวนมากในรูปทรงที่แตกต่างกันสิบเจ็ดแบบ:

- 1) น้ำตาลในเลือด
- 2) น้ำหนัก
- 3) HbA1c
- 4) คีโตน
- 5) Bolus insulin
- 6) Basal insulin
- 7) เม็ดยาเม็ด
- 8) อาหาร
- 9) กิจกรรม
- 10) จำนวนก้าว
- 11) ความดันโลหิต



5.3.2 หากท่านใช้การเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องแบบเวลาจริงของ Eversense

การแตะที่Plus ช่วยให้คุณสามารถเพิ่มรายการได้



สีของค่าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องที่ด้านบนจะปรับให้เข้ากับค่าสูงหรือต่ำของท่านสูงหรือต่ำ:

- สีแดง: ค่าน้ำตาลในภาวะไฮโปหรือไฮเปอร์
- สีเขียว: ค่าน้ำตาลในช่วงเป้าหมาย
- สีส้ม: ค่าน้ำตาลอยู่นอกช่วงเป้าหมาย แต่ไม่อยู่ในภาวะไฮโปหรือไฮเปอร์

ท่านสามารถเปลี่ยนช่วงบนหน้าจอการตั้งค่า

การเข้ารหัสสีเดียวกันใช้กับเส้นโค้งการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง และการวัดระดับน้ำตาลในเลือดในกราฟและรายการ

เครื่องหมายในกราฟมีไอคอนที่อ้างอิงถึงประเภทของข้อมูล
เครื่องหมายยังมีสีแตกต่างกันไปตามประเภทของข้อมูล

- 1) หยด: การวัดน้ำตาลในเลือด
- 2) เข็มฉีดยา: การฉีด bolus insulin
- 3) แอปเปิ้ล: ทานคาร์บ
- 4) เข็มฉีดยาที่มีจุดอยู่ข้างใต้: การฉีด basal insulin



เมื่อท่านสร้างรายการใหม่ ท่านสามารถใช้ป้ายระบุข้อมูลเพื่ออธิบายสถานการณ์ สถานการณ์สมมติ บริบทบางอย่าง อาการ หรืออาการได้ มีคำอธิบายข้อความของแต่ละป้ายระบุข้อมูลด้านล่างแต่ละไอคอน



5.4 โปรไฟล์

ใช้เมนูด้านข้างเพื่อเข้าสู่ โปรไฟล์และการตั้งค่า



เปลี่ยนการตั้งค่าส่วนตัว การรักษา และแอปพลิเคชัน คุณสามารถป้อนรายละเอียดที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นเกี่ยวกับตัวคุณ ประเภทของโรคเบาหวาน และวันที่ได้รับการวินิจฉัยโรคเบาหวานได้ หากต้องการ เปลี่ยนรหัสผ่านที่ด้านล่าง หากต้องการ



ป้อนชื่อ ที่อยู่อีเมล เพศ และวันเกิดของคุณ หากคุณต้องการเปลี่ยนที่อยู่อีเมลของคุณในอนาคต คุณสามารถทำได้ในส่วนนี้ คุณยังสามารถเปลี่ยนรหัสผ่านหรือออกจากระบบได้ด้วย สุดท้าย แต่ไม่ท้ายสุด คุณสามารถตั้งชื่อมอนสเตอร์เบาหวานของคุณได้! เอะเลย สร้างสรรค์ได้เต็มที่!



mySugr จำเป็นต้องกรอกรายละเอียดบางอย่างเกี่ยวกับการจัดการเบาหวานของคุณเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างถูกต้อง ตัวอย่างเช่น หน่วยน้ำตาลในเลือดของคุณ (มก./ดล. หรือ มิลลิโมล/ลิตร) วิธีวัดคาร์โบไฮเดรตของคุณ และวิธีการทำให้อินซูลิน (ปั๊มอินซูลิน ปากกาฉีดอินซูลิน/กระบอกฉีดยา หรือไม่ใช่อินซูลิน) หากคุณใช้ปั๊มอินซูลิน คุณสามารถป้อน basal rate แล้วเลือกว่าคุณต้องการให้ค่าดังกล่าวแสดงบนกราฟหรือไม่ หรือคุณต้องการให้แสดงค่าดังกล่าวเพิ่มขึ้นทีละ 30 นาที หากคุณรับประทานยาใด ๆ (ยาเม็ด) คุณสามารถป้อนชื่อยาในส่วนนี้ เพื่อให้คุณสามารถเลือกชื่อยาได้เมื่อสร้างรายการใหม่ คุณยังสามารถป้อนรายละเอียดอื่น ๆ ได้อีกมากมาย (อายุ ชนิดของโรคเบาหวาน ช่วงน้ำตาลในเลือดเป้าหมาย น้ำหนักเป้าหมาย ฯลฯ) หากต้องการ คุณสามารถป้อนรายละเอียดเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการบำบัดโรคเบาหวานของคุณได้อีกด้วย หาก你不พบอุปกรณ์ที่เฉพาะเจาะจงของคุณ ให้เว้นว่างไว้สำหรับตอนนี้ แต่กรุณาแจ้งให้เราทราบเพื่อที่เราจะได้เพิ่มลงในรายการ



Basal insulin รวมสำหรับช่วง 24 ชั่วโมงจะแสดงอยู่ที่มุมขวาบน และเครื่องหมายถูกสีเขียว (มุมขวาบน) เพื่อบันทึก basal rate หรือแตะที่ "x" (มุมซ้ายบน) เพื่อยกเลิกและกลับไปที่จะแสดงผลการตั้งค่า



กำหนดอุปกรณ์ที่ใช้ในการบำบัดโรคเบาหวานและยาได้ที่นี่ ไม่พบอุปกรณ์หรือยาของคุณในรายการใช้หรือไม่ ไม่ต้องกังวล คุณสามารถข้ามส่วนนี้ไปได้ แต่กรุณาแจ้งให้เราทราบเพื่อให้เราสามารถเพิ่มอุปกรณ์หรือยาของคุณลงไป เปิดปิดสวิตช์ที่เหมาะสมเพื่อเลือกว่าคุณต้องการให้มอนสเตอร์ส่งเสียงหรือไม่ส่งเสียง และคุณต้องการรับรายงานทางอีเมลทุกสัปดาห์หรือไม่ คุณยังสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าของการคำนวณ bolus ได้อีกด้วย (หากมีให้บริการในประเทศของคุณ)



5.5 ลักษณะการทำงานของแอปเมื่อเปลี่ยนโซนเวลา

5.5.1 หากท่านวัดระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเครื่องตรวจเท่านั้น (หรือท่านใช้การเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องแบบเวลาจริงที่ไม่ใช่ Eversense)

ในกราฟ รายการบันทึกจะถูกเรียงลำดับตามเวลาที่บันทึก มาตราส่วนเวลาของกราฟจะถูกตั้งตามโซนเวลาของโทรศัพท์

ในรายการ รายการบันทึกจะถูกเรียงลำดับตามเวลาที่บันทึก และป้ายกำกับเวลาของรายการบันทึกในรายการจะถูกตั้งเวลาตามโซนเวลาที่รายการนั้นถูกสร้างขึ้น หากรายการถูกสร้างขึ้นในโซนเวลาที่ต่างจากโซนเวลาปัจจุบันของโทรศัพท์ ป้ายกำกับเพิ่มเติมจะแสดงขึ้นเพื่อระบุว่ารายการนี้ถูกสร้างขึ้นในโซนเวลาใด (ดูโซนเวลาเขตเซย GMT, "GMT" ย่อมาจาก Greenwich Mean Time หรือเวลามาตรฐานกรีนิช)

5.5.2 หากท่านใช้การเชื่อมต่อการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องแบบเวลาจริงของ Eversense

ในกราฟและรายการ รายการบันทึกและรายการการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องจะถูกจัดเรียงตามเวลาเวลาที่แท้จริง (เวลา UTC) ซึ่งหมายความว่า การเรียงลำดับเหตุการณ์ยังคงไม่เปลี่ยนแปลง

มาตรฐานเวลาของกราฟจะถูกตั้งตามโซนเวลาของโทรศัพท์ รายการการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องและรายการบันทึกทั้งหมดในกราฟจะถูกตั้งเวลาโดยถือเสมือนว่ารายการเหล่านั้นอยู่ในโซนเวลาปัจจุบัน

ในทางตรงกันข้าม ป้ายกำกับเวลาของรายการบันทึกในรายการจะถูกตั้งเวลาตามเขตเวลาที่รายการนั้นถูกสร้างขึ้น หากรายการถูกสร้างขึ้นในโซนเวลาที่ต่างจากโซนเวลาปัจจุบันของโทรศัพท์ ป้ายกำกับเพิ่มเติมจะแสดงขึ้นเพื่อระบุว่ารายการนี้ถูกสร้างขึ้นในโซนเวลาใด (ดูโซนเวลาชดเชย GMT, "GMT" ย่อมาจาก Greenwich Mean Time หรือเวลามาตรฐานกรีนิช)

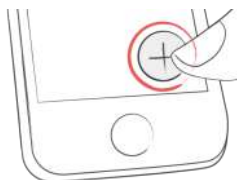
6 รายการ

6.1 การเพิ่มรายการ

เปิดแอป mySugr



แตะที่เครื่องหมายบวก



เปลี่ยนวันที่ เวลา และสถานที่ หากต้องการ



ถ่ายรูปอาหารของคุณ



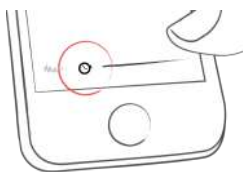
ป้อนน้ำตาลในเลือด คาร์บ ประเภทอาหาร รายละเอียดอินซูลิน ยา เบ็ด กิจกรรรม น้ำหนัก HbA1c คีโตน และบันทึก



เลือกป้ายระบุข้อมูล



แตะที่ไอคอนเตือนความจำเพื่อไปที่เมนูเตือนความจำ เลื่อนตัวเลื่อนไปยังเวลาที่ต้องการ (mySugr Pro)



บันทึกรายการ



คุณทำได้!



6.2 แก้ไขรายการ

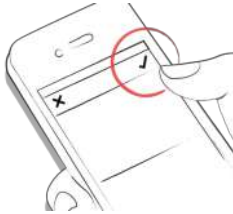
แตะรายการที่คุณต้องการแก้ไขหรือเลื่อนไปทางขวา แล้วคลิกแก้ไข



แก้ไขรายการ



แตะที่เครื่องหมายถูกสีเขียวเพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง หรือแตะที่เครื่องหมาย "x" เพื่อยกเลิก และย้อนกลับ



6.3 ลบรายการ

แตะที่รายการที่คุณต้องการลบหรือปิดไปทางขวาเพื่อลบรายการ



ลบรายการ



6.4 ค้นหารายการ

(ไม่พร้อมใช้งานตั้งแต่ v 3.92.43)

แตะที่ไอคอนแว่นขยาย

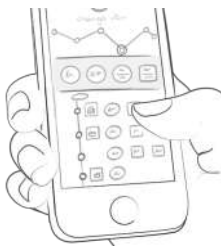


ใช้ตัวกรองเพื่อสืบค้นผลการค้นหาที่เหมาะสม



6.5 ดูรายการที่ผ่านมา

เลื่อนรายการของท่านขึ้นและลง หรือแตะแล้วลากกราฟไปทางซ้ายและขวาเพื่อเลื่อนดูข้อมูลเพิ่มเติม



7 การได้รับคะแนน

ท่านได้รับคะแนนจากแต่ละการกระทำที่ท่านทำเพื่อดูแลตัวเอง และเป้าหมายคือการเติมคะแนนให้เต็มวงทุกวัน



ท่านจะได้รับคะแนนที่คะแนน

- **1 คะแนน:** ป้ายระบุข้อมูล, เพิ่มรูปภาพ, ยาเม็ด, บันทึกล้างมือ, แรกมืออาหาร
- **2 คะแนน:** น้ำตาลในเลือด, กรอกมืออาหาร, สถานที่, bolus (ปั๊ม) / อินซูลินออกฤทธิ์สั้น ปากกาฉีดอินซูลิน/กระบอกฉีดยา), คำอธิบายมืออาหาร, basal rate แบบชั่วคราว (ปั๊ม) / อินซูลินออกฤทธิ์นาน ปากกาฉีดอินซูลิน/กระบอกฉีดยา), ความดันโลหิต, น้ำหนัก, คีโตน
- **3 คะแนน:** รูปภาพแรก, กิจกรรม, คำอธิบายกิจกรรม, HbA1c



รับ 50 คะแนนต่อวันและทำให้ monster ของท่านเชื่อง! (ไม่สามารถใช้ได้สำหรับผู้ที่ใช้ Eversense CGM)



8 ค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1c) โดยประมาณ

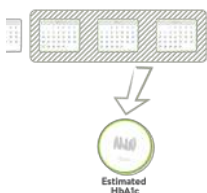
ด้านบนขวาของกราฟแสดงค่า HbA1c โดยประมาณของท่าน สมมติว่าท่านได้บันทึกค่าน้ำตาลในเลือดเพียงพอแล้ว (จะเพิ่มเติมในภายหลัง) หมายถึง ค่านี้เป็นเพียงค่าประมาณและขึ้นอยู่กับระดับน้ำตาลในเลือดที่ท่านได้บันทึกไว้ ผลลัพธ์นี้อาจเบี่ยงเบนไปจากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ



ในการคำนวณ HbA1c โดยประมาณ สมุดบันทึก mySugr จำเป็นต้องมีค่าเฉลี่ยของน้ำตาลในเลือด 3 ค่าต่อวันเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน ป้อนค่าเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถประมาณค่าได้อย่างถูกต้องแม่นยำมากขึ้น



ช่วงระยะเวลาในการคำนวณสูงสุดคือ 90 วัน



9 การให้คำปรึกษาและบุคลากรทางการแพทย์ (HCP)

9.1 การให้คำปรึกษา

ท่านจะพบ การให้คำปรึกษา ได้ที่เมนูด้านข้าง (ในประเทศที่มีบริการนี้)



แต่เพื่อย่อหรือขยายข้อความ ท่านสามารถดูและส่งข้อความจากที่นี่



สัญลักษณ์แสดงว่าข้อความยังไม่ได้ถูกเปิดอ่าน



9.2 บุคลากรทางการแพทย์ (HCP)

ค้นหาบุคลากรทางการแพทย์ (HCP) โดยเลือก “HCP” ในเมนูด้านข้าง (ในประเทศที่ให้บริการนี้)



แตะที่บันทึก/ความคิดเห็นในรายการเพื่อดูบันทึก/ความคิดเห็นจากบุคลากรทางการแพทย์ ท่านยังตอบกลับความคิดเห็นในบันทึกของบุคลากรทางการแพทย์ได้อีกด้วย



ป้ายบนเมนูแถบด้านข้าง และชื่อที่ไฮไลต์ในรายการกล่องจดหมายจะระบุบันทึกที่ยังไม่ได้อ่าน



ข้อความล่าสุดจะแสดงที่ด้านบนสุดของรายการ



ความคิดเห็นที่ยังไม่ได้ส่งจะถูกทำเครื่องหมายโดยไอคอนคำเตือนต่อไปนี้:



กำลังส่งความคิดเห็น



ไม่ได้ส่งความคิดเห็น

10 ความท้าทาย

การท้าทายอยู่ในเมนูด้านข้าง



โดยทั่วไปแล้ว การท้าทายจะมุ่งเน้นไปที่การบรรลุเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยรวมหรือการจัดการเบาหวานที่ดีขึ้น เช่น การตรวจน้ำตาลในเลือดให้บ่อยขึ้น หรือการออกกำลังกายมากขึ้น



11 การนำเข้าข้อมูล

11.1 ฮาร์ดแวร์

ในการนำเข้าข้อมูลจากอุปกรณ์ของท่าน ท่านต้องเชื่อมต่อกับ mySugr ก่อน

ก่อนทำการเชื่อมต่อ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ของท่านไม่ได้เชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของท่านอยู่แล้ว หากเชื่อมต่อแล้ว ให้ไปที่การตั้งค่า Bluetooth ของสมาร์ทโฟนและนำอุปกรณ์ของท่านออก

หากอุปกรณ์ของท่านอนุญาต ให้ลบการจับคู่ก่อนหน้าไปยังสมาร์ทโฟนของท่านออกจากการตั้งค่าอุปกรณ์ของท่านซึ่งมันอาจทำให้เกิดข้อผิดพลาดได้ (เกี่ยวข้องกับ Accu-Chek Guide)



เลือก "การเชื่อมต่อ" จากเมนู



เลือกอุปกรณ์จากรายการ



คลิก "เชื่อมต่อ" และปฏิบัติตามคำแนะนำที่แสดงในแอป mySugr



หลังจากจับคู่อุปกรณ์ของท่านสำเร็จแล้ว ข้อมูลของท่านจะถูกซิงโครไนซ์กับแอป mySugr โดยอัตโนมัติ การซิงโครไนซ์นี้เกิดขึ้นทุกครั้งที่แอป mySugr ทำงาน Bluetooth ถูกเปิดใช้งานบนโทรศัพท์ของท่าน และท่านโต้ตอบกับอุปกรณ์ของท่านในลักษณะที่ทำให้ส่งข้อมูล



เมื่อตรวจพบรายการที่ซ้ำกัน (เช่น การอ่านในหน่วยความจำของเครื่องตรวจที่ป้อนด้วยตนเองในแอป mySugr ด้วย) รายการเหล่านั้นจะถูกรวมโดยอัตโนมัติ

สิ่งนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อรายการด้วยตนเองตรงกับรายการที่นำเข้าในจำนวนและวันที่/เวลา

ข้อควรระวัง: ค่าที่นำเข้าจากอุปกรณ์ที่เชื่อมต่อไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้!



11.1.1 เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด

ค่าที่สูงหรือต่ำมากจะถูกทำเครื่องหมายไว้ดังนี้: ค่าที่ต่ำกว่า 20 มก./ดล. จะแสดงเป็น Lo ค่าที่สูงกว่า 600 มก./ดล. จะแสดงเป็น Hi และจะเป็นแบบนี้เช่นเดียวกันสำหรับค่าที่เทียบเท่ากันในหน่วย มิลลิโมล/ลิตร



หลังจากที่ข้อมูลทั้งหมดได้ถูกนำเข้าแล้ว คุณสามารถดำเนินการวัดค่าแบบสด ไปที่หน้าจอหลักในแอป mySugr แล้วเสียบแถบตรวจลงในเครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณ



เมื่อได้รับแจ้งจากเครื่องตรวจของท่าน ให้ใช้ตัวอย่างเลือดกับแถบตรวจและรอผลเหมือนปกติ ค่าจะถูกโอนไปยังแอป mySugr พร้อมกับวันที่และเวลาปัจจุบัน ท่านสามารถเพิ่มข้อมูลเพิ่มเติมในรายการได้หากต้องการ



11.2 การซิงค์เวลาบน Accu-Chek Instant

เพื่อซิงค์เวลาระหว่างโทรศัพท์และเครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือด Accu-Chek Instant ของคุณ คุณจำเป็นต้องเปิดเครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดในขณะที่แอปเปิดอยู่

11.3 การนำเข้าข้อมูลการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง

11.3.1 การนำเข้าการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องผ่านแอปสุขภาพ (iOS) (เฉพาะ iOS เท่านั้น)

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้เปิดใช้งานแอปสุขภาพ (iOS) ในการตั้งค่าแอป mySugr แล้ว และตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้เปิดใช้งานการแชร์ค่าน้ำตาลในเลือดในการตั้งค่าแอปสุขภาพ (iOS) แล้ว เปิดแอป mySugr แล้วข้อมูลการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องจะปรากฏขึ้นในกราฟ

*หมายเหตุสำหรับ Dexcom: แอปสุขภาพจะแสดงข้อมูลน้ำตาลในเลือดของผู้แชร์ล่าช้าสามชั่วโมง โดยจะไม่แสดงข้อมูลน้ำตาลในเลือดแบบเรียลไทม์

11.3.2 ซ่อนข้อมูลการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง

แต่ละครั้งที่กราฟเพื่อเปิดรายการซึ่งคุณสามารถเปิดหรือปิดการมองเห็นข้อมูลการติดตามระดับน้ำตาลอย่างต่อเนื่องในกราฟของท่าน (ไม่สามารถใช้ได้สำหรับผู้ที่ใช้ Eversense CGM)

12 การส่งออกข้อมูล

เลือก “รายงาน” จากเมนูด้านข้าง



เปลี่ยนรูปแบบไฟล์และช่วงเวลาหากต้องการ (mySugr PRO) และแตะที่ “ส่งออก” เมื่อการส่งออกปรากฏขึ้นบนจอแสดงผลของคุณ ให้แตะปุ่มที่อยู่ตรงมุมขวาบน (ซ้ายล่างตั้งแต่ iOS 10) เพื่อเข้าสู่ตัวเลือกในการส่งและบันทึก



13 แอปสุขภาพ (Apple Health)

ท่านสามารถเปิดใช้งานแอปสุขภาพ (Apple Health) ได้ในเมนูด้านข้างใต้ “การเชื่อมต่อ” สามารถเปิดใช้งาน Google Fit ได้ในเมนูด้านข้าง

แอปสุขภาพ (iOS) สามารถแชร์ข้อมูลระหว่าง mySugr และแอปสุขภาพอื่น ๆ



14 สถิติ

14.1 ทุกประเทศ ยกเว้นออสเตรเลียและชาวดัตช์ (ไม่สามารถใช้ได้สำหรับผู้ใช้อุปกรณ์ Eversense CGM)

(ไม่สามารถใช้ได้สำหรับผู้ใช้อุปกรณ์ Eversense CGM)

ปิดภาพรวมรายวันไปทางซ้ายเพื่อไปที่มุมมองสถิติ



ท่านจะเข้าสู่ภาพรวมในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ปิดไปทางซ้ายอีกครั้ง แล้วเข้าสู่ภาพรวมในช่วง 14 วัน



จุดต่าง ๆ จะแสดงว่าท่านอยู่ที่ใดในเวลา ปิดไปทางซ้ายอีกครั้ง แล้วท่านจะเข้าสู่ภาพรวมรายเดือนของท่าน ในส่วนนี้ ท่านจะสามารถดูภาพรวมรายไตรมาสของท่านได้ด้วย!



เลื่อนลงเพื่อดูกราฟที่แสดงข้อมูลในอดีต!



พื้นที่สีน้ำเงินแสดงจำนวนบันทึกประจำวันโดยเฉลี่ย จำนวนบันทึกทั้งหมดของท่าน และจำนวนคะแนนที่ท่านเก็บได้



14.2 เฉพาะออสเตอร์เลียและชาวดัตช์ระเบียบ

(ไม่สามารถใช้ได้สำหรับผู้ที่ใช้ Eversense CGM)

หากต้องการดูข้อมูลที่ผ่านมา ให้แตะ “ไปที่สถิติ” ใต้ภาพรวมรายวันของท่าน



ท่านยังสามารถเปิดเมนูด้านซ้ายบนและเลือก “สถิติ”



ปิดไปทางซ้ายและขวาหรือแตะลูกศรเพื่อสลับระหว่างสถิติรายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน และรายไตรมาส ช่วงเวลาและวันที่ที่แสดงในปัจจุบันจะปรากฏขึ้นระหว่างลูกศรนำทาง



เลื่อนลงเพื่อดูกราฟที่แสดงข้อมูลก่อนหน้า



หากต้องการดูสถิติโดยละเอียด ให้คลิกที่ลูกศรเหนือกราฟ



ด้านบนของหน้าจอจะแสดงบันทึกประจำวันโดยเฉลี่ย บันทึกทั้งหมด และจำนวนคะแนนที่ท่านได้สะสมไปแล้ว



หากต้องการกลับไปหน้าจอหลัก ให้แตะที่ลูกศรซ้ายบน



15 การถอนการติดตั้ง

15.1 การถอนการติดตั้งสำหรับ iOS

ให้แตะไอคอนแอป mySugr ค้างไว้จนกระทั่งไอคอนเริ่มสั่น แตะที่เครื่องหมาย "x" ที่ปรากฏอยู่ตรงที่มุมด้านบน ข้อความจะปรากฏขึ้นเพื่อขอให้ท่านยืนยันการถอนการติดตั้ง (โดยการกด "ลบ") หรือยกเลิก (โดยการกด "ยกเลิก")



15.2 การถอนการติดตั้งสำหรับ Android

ค้นหาแอปในการตั้งค่าของโทรศัพท์ Android ของท่าน ค้นหาแอป mySugr ในรายการ แล้วแตะที่ "ถอนการติดตั้ง" เพียงเท่านั้น!



16 การลบบัญชี

ใช้เมนูด้านข้างเพื่อเข้าถึงโปรไฟล์และการตั้งค่า แล้วแตะ “การตั้งค่า” (Android) หรือใช้เมนู “เพิ่มเติม” ในแถบด้านล่างเพื่อเข้าถึงโปรไฟล์และการตั้งค่า แล้วแตะ “การตั้งค่าอื่น ๆ” (iOS)

แตะ “ลบบัญชีของฉัน” จากนั้นกด “ลบ” กล่องโต้ตอบจะเปิดขึ้นให้กด “ลบ” เพื่อยืนยันการลบในที่สุด หรือ “ยกเลิก” เพื่อยกเลิกการลบ



โปรดทราบว่าเมื่อแตะ “ลบ” ข้อมูลทั้งหมดของท่านจะหายไป การดำเนินการนี้ไม่สามารถยกเลิกได้ บัญชีของท่านจะถูกลบ

17 ความปลอดภัยของข้อมูล

ข้อมูลของท่านปลอดภัยกับเรา — สิ่งนี้สำคัญมากสำหรับเรา (เราเป็นผู้ใช้ mySugr ด้วย) mySugr ใช้ข้อกำหนดด้านความปลอดภัยของข้อมูลและปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลตามระเบียบว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลทั่วไป

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูคำประกาศเกี่ยวกับความเป็นส่วนตัวของเราใน [ข้อกำหนดและเงื่อนไข](#) เรา

18 การสนับสนุน

18.1 การแก้ไขปัญหา

เราห่วงใยใส่ใจคุณ จึงเป็นเหตุผลที่เรามีบุคลากรที่เป็นโรคเบาหวานที่จะคอยตอบคำถาม ข้อกังวล และข้อสงสัยต่าง ๆ ของคุณ

สำหรับการแก้ไขปัญหาอย่างรวดเร็ว โปรดไปที่ [หน้าคำถามที่พบบ่อย](#) ของเรา

18.2 การสนับสนุน

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับ mySugr ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับแอป หรือสังเกตเห็นข้อผิดพลาดหรือปัญหา โปรดติดต่อเราทันทีที่ support@mysugr.com

ท่านยังสามารถโทรหาเราได้ทั้งที่:

+1 (855) 337-7847 (โทรฟรีในสหรัฐอเมริกา)

+44 800-011-9897 (โทรฟรีในสหราชอาณาจักร)

+43 720 884555 (ออสเตรีย)

+49 511 874 26938 (เยอรมนี)

ในกรณีที่มีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นเกี่ยวกับการใช้สมุดบันทึก mySugr โปรดติดต่อฝ่ายสนับสนุนลูกค้า mySugr และหน่วยงานที่มีอำนาจในพื้นที่ของท่าน

19 ผู้ผลิต



mySugr GmbH

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Vienna, Austria

โทรศัพท์:

+1 (855) 337-7847 (โทรฟรีในสหรัฐอเมริกา),

+44 800-011-9897 (โทรฟรีในสหราชอาณาจักร),

+43 720 884555 (ออสเตรีย)

+ 49 511 874 26938 (เยอรมนี)

อีเมล: support@mysugr.com

กรรมการผู้จัดการ: Joerg Hoelzing

หมายเลขจดทะเบียนของผู้ผลิต: FN 376086v

เขตอำนาจศาล: ศาลพาณิชย์ของเวียนนาประเทศออสเตรีย

หมายเลขประจำตัวผู้เสียภาษีมูลค่าเพิ่ม: ATU67061939



2022-11-14

เวอร์ชันของคู่มือการใช้งาน 3.92.43 (th)



0 1 2 3

20 ข้อมูลประเทศ

20.1 ออสเตรเลีย

ผู้สนับสนุนในออสเตรเลีย:

Roche Diabetes Care Australia

2 Julius Avenue

North Ryde NSW 2113

20.2 บราซิล

ลงทะเบียนโดย: Roche Diabetes Care Brasil Ltda.

CNPJ: 23.552.212/0001-87

Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar -
Várzea de Baixo

São Paulo/SP - CEP: 04730-903 - Brasil

ผู้จัดการด้านเทคนิค: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.652

Reg. ANVISA: 81414021713

20.3 ฟิลิปปินส์

CDRRHR-CMDN-2022-945733

Imported and Distributed by:

Roche (Philippines) Inc.

Unit 801 8th Flr., The Finance Centre

26th St. corner 9th Avenue

Bonifacio Global City, Taguig

20.4 ประเทศซาอุดีอาระเบีย

คุณลักษณะต่อไปนี้ไม่มีให้บริการในประเทศซาอุดีอาระเบีย:

- รายงานอีเมลรายสัปดาห์ (ดูข้อ 5.4. โปรไฟล์)
- การตั้งค่า basal rate (ดูข้อ 5.4. โปรไฟล์)
- ฟังก์ชันการค้นหา (ดูข้อ 6.4. ค้นหารายการ)

20.5 สวิตเซอร์แลนด์

CH-REP

Roche Diabetes Care (Schweiz) AG

Industriestrasse 7

CH-6343 Rotkreuz