

# „mySugr“ boliuso skaičiuoklės naudotojo vadovas

Version: 3.0.30\_Android - 2022-10-20

## 1 Naudojimo indikacijos

### 1.1 Naudojimo paskirtis

Kaip sudėtinė programėlės „mySugr Logbook“ funkcija „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra skirtas nuo insulino priklausomam diabetui valdyti, apskaičiuojant boliuso insulino dozę arba suvartotus angliavandenius pagal paciento gydymo duomenis. Prieš naudodamas vartotojas jį turi nustatyti pagal tokius parametrus kaip pacientui būdingas siektinas gliukozės kiekis kraujyje, angliavandenių ir insulino santykis, insulino pataisos koeficientas ir insulino veikimo laikas, kuriuos nurodo sveikatos priežiūros specialistas. Be sąrankos parametrų skaičiavimams algoritmas dar naudos dabartinio gliukozės kiekio kraujyje reikšmės, planuojamus suvartotus angliavandenius ir aktyviojo insulino kiekį, kuris apskaičiuojamas pagal atitinkamo tipo insulino veikimo kreives.

### 1.2 Kam skirtas „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas?

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas skirtas vartotojams:

- kuriems diagnozuotas nuo insulino priklausomas diabetas,
- sulaukusiems bent 18 metų,
- gydomiems trumpai veikiančiu žmogaus insulinu arba greitai veikiančiu analogišku insulinu,
- intensyviai gydomiems insulinu, kuris dozuojamas kelis kartus per dieną (MDI) arba kaip nuolatinė poodinė insulino infuzija (CSII),
- prižiūrimiems gydytojo arba kito sveikatos priežiūros specialisto,
- fiziškai ir protškai gebantiems savarankiškai valdyti savo diabeto gydymą,
- gebantiems tinkamai naudotis išmanioju telefonu.

### 1.3 Naudojimo aplinka

Kaip ir mobiliojo telefono programėlę „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą galima naudoti visur, kur įprasta ir saugu naudotis mobiliuoju telefonu.

## 2 Kontraindikacijos

### 2.1 Boliuso skaičiavimo aplinkybės

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvu negalima naudotis, jeigu:

- vartotojo gliukozės kiekis kraujyje nesiekia 1,2 mmol/L arba 20 mg/dL,
- vartotojo gliukozės kiekis kraujyje viršija 27,7 mmol/L arba 500 mg/dL,
- žurnalo įrašo su skaičiavimui atlikti reikalingais duomenimis laikas yra senesnis nei 15 minučių.

### 2.2 Insulinui taikomi apribojimai

Atminkite, kad „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą galima naudoti su tik programėlės nuostatose [nurodytu insulinu](#), jį ypač draudžiama naudoti su dvejopo ir ilgo veikimo insulinu.

„mySugr“ boliuso skaičiuotuve reikia nustatyti vieno tipo insuliną ir jį naudoti tik su to tipo insulinu. Šį prietaisą naudoti su kelių tipų insulinu draudžiama.

## 3 Įspėjimai



### 3.1 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas nepakeičia profesionalaus gydytojo konsultacijos

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra skirtas naudoti kaip pagalbinė priemonė gydant diabetą, tačiau negali pakeisti įprasto apsilankymo pas gydytoją ar kitą diabeto priežiūros specialistą. Ilgalaikes jūsų gliukozės kiekio kraujyje reikšmes vis tiek būtina reguliariai aptarti su sveikatos priežiūros specialistu. Privalote ir toliau stebėti savo gliukozės kiekį kraujyje, nepriklausomai nuo to, ar naudojate „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą, ar ne.

Būtina reguliariai lankytis pas gydytoją ir per kiekvieną apsilankymą su gydytoju aptarti ir optimizuoti „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo parametrus.

### **3.2 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo veikimas priklauso nuo jūsų įvestų duomenų tikslumo**

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvo veikimas priklauso nuo įvestos informacijos tikslumo. Ji veiks netinkamai, jeigu įvesite neteisingą gliukozės kiekio kraujyje reikšmę, angliavandenių kiekį arba terapinį koeficientą. Būtina kiekvieną kartą patikrinti rekomenduojamą insulino dozę ir vadovautis sveika nuovoka bei asmenine patirtimi.

### **3.3 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas bus tikslesnis, kai naudojamas su dabartine gliukozės kraujyje verte**

Boliuso rekomendaciją galima gauti nenurodant dabartinės gliukozės kraujyje vertės, tačiau ši parinktis nerekomenduojama dėl jūsų saugumo. Insulino dozės apskaičiavimas be esamos gliukozės kraujyje vertės padidina hipoglikemijos (per mažo gliukozės kiekio kraujyje) ir hiperglikemijos (per didelio gliukozės kiekio kraujyje) riziką. Aptarkite šią parinktį ir jos riziką su savo sveikatos priežiūros specialistu.

### **3.4 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas negali atsižvelgti į tam tikras aplinkybes**

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas nereaguoja ir negali atsižvelgti į tokias aplinkybes kaip streso, ligos, aktyvumo poveikis jūsų kasdieniam gydymui. Šios pavienės aplinkybės gali daryti poveikį reikalingai insulino dozei, todėl jas reikia stebėti ir esant poreikiui priderinti prie jų savo individualų gydymą.

### **3.5 Rekomenduojami naujiniai**

Siekdami užtikrinti saugų ir optimalų „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo naudojimą, rekomenduojame įdiegti programinės įrangos naujinius, kai tik jie pasirodo.

### **3.6 Išmaniojo telefono apsauga ir priežiūra**

Kad būtų saugiai naudojamas „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu ir kad prieigą prie jo turėtumėte tik jūs, būtina taikyti kokį nors tapatybės patvirtinimo būdą (atrakinimo mechanizmą), įdiegtą jūsų išmaniajame telefone, kai „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas įdiegiamas pirmą kartą ir kiekvieną kartą atnaujinant jo nuostatas. Rekomenduojama nustatyti stiprų slaptažodį arba kitą stiprų tapatybės patvirtinimo būdą ir nenurodyti savo slaptažodžio jokiems kitiems asmenims.

Rekomenduojama naudoti tik patikimas programėles, kurioms suteiktas prieigos prie sistemos paslaugų leidimas.

Kad „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas būtų naudojamas tinkamai, nerekomenduojama jo naudoti išmaniajame telefone su įskilusiu arba sugadintu ekranu.

Kad būtų užtikrintas duomenų vientisumas ir saugumas, boliuso skaičiuotuvo negalima naudoti išmaniuosiuose telefonuose, kuriuose įdiegtos programėlės „Root“ arba „Jailbreak“.

### **3.7 „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas yra skirtas tik asmeniui naudoti**

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvo sąranka yra skirta tik jums ir tik jūsų asmeniniam naudojimui. Neleiskite savo „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu naudotis kitiems diabetu sergantiems asmenims, kuriems reikia boliuso rekomendacijų, net jeigu gydymo sąlygos yra panašios, nes dėl to galima rimta žala sveikatai.

## 4 Įdiegimas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvą – tai programėlės „mySugr Logbook“ plėtinys. Atsisiųskite „mySugr Logbook“ iš „Apple App Store“ arba „Google Play Store“. Išsamesnių „mySugr Logbook“ įdiegimo ir naudojimo instrukcijų ieškokite „mySugr Logbook“ naudojimo taisyklėse.

## 5 Skaičiavimas

### 5.1 Aktyvinimas

Norėdami pradėti, programėlėje „mySugr Logbook“ atverkite naujo įrašo ekraną, pasirinkę mygtuką „+“ (1 pav.). Importuokite arba patys įveskite savo gliukozės kiekio kraujyje reikšmę ir (arba) angliavandenių kiekio rodmenį ir boliuso skaičiuotuvo lauke pasirinkite mygtuką „Skaičiuoti“ (2 pav.).

Kiekvienam importuotam boliusui pateikiamas naujas „Insulinas (boliusas)“ įrašas su data, laiku ir suleistų vienetų skaičiumi. Vienetų skaičius rodomas langelyje (kaip parodyta toliau).



1 pav. Atverkite naujo įrašo ekraną



2 pav. Pasirinkite mygtuką „Skaičiuoti“

Kai kuriose vietovėse pirmą kartą naudojantis „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu pacientas turi atrakinti boliuso skaičiuotuvą įvedamas aktyvinimo kodą, kurį gauna iš savo sveikatos priežiūros specialisto (3 ir 4 pav.). Jeigu aktyvinimo kodo įvesti nereikės, galėsite tęsti „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo sąranką.



3 pav. Aktyvinimo kodas protokolo lape (priklausomai nuo jūsų vietovės)



4 pav. Atrakinkite boliuso skaičiuotuvą (priklausomai nuo jūsų vietovės)

SVARBU. Programėlės „mySugr Logbook“ įrašo įvedimo ekrane galite įtraukti / pašalinti ir perkelti laukus su mygtuku „Tinkinti langelius“ (5 pav.).

Palieskite akies piktogramą, kad būtų rodomi / slepiami langeliai (6 pav.). Atminkite, kad nuo šios funkcijos priklauso, ką matysite žurnalo įrašo įvedimo ekrane. Jeigu paslėpti įrašai „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (pataisos)“, „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas taip pat bus paslėptas. Pastaba. Įrašai „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (pataisos)“ yra sugrupuoti, todėl jų atskirai perkelti negalima.



5 pav. Tinkinti langelius



6 pav. Rodyti / slėpti langelius

## 5.2 Sąranka

Norint naudoti „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą, telefone reikia nustatyti savo slaptažodį, jutiklinį ID arba veido atpažinimo ID, kad tik jūs galėtumėte konfigūruoti arba keisti savo boliuso skaičiuotuvo nuostatas. Boliuso rekomendacijas gausite tik atsakę į kelis klausimus apie savo asmenines nuostatas.

### 5.2.1 Svarbios sąvokos ir numatytieji rodmenys

Aktyvusis insulinas: Šiuo metu organizme esantis insulinas, dėl kurio poveikio mažėja gliukozės kiekis kraujyje. Į šią vertę neįtraukiamas insulinas, rodantis angliavandenių suvartojimą. Neįtraukiamas ir bazinis insulinas.

Siektina riba: Priimtinas viršutinis ir apatinis gliukozės kiekio kraujyje lygis nevalgius arba prieš valgį (numatytasis – 4,4–7,2 mmol/L arba 80–130 mg/dL).

Hipoglikemija: Nuostata, kurios nesiekiantis gliukozės kiekis kraujyje laikomas hipoglikeminiu (numatytoji – 3,9 mmol/L arba 70 mg/dL). Tokiomis aplinkybėmis būsite paraginti suvartoti atitinkamą kiekį angliavandenių.

Atsvaros laikas: Numatomas laikas, kuriam praėjus insulinas pradeda mažinti organizmo gliukozės kiekį kraujyje (numatytasis – 60 minučių).

Veikimo laikas: Bendrasis laiko tarpas, kuriuo insulinas turi veiksmingai mažinti gliukozės kiekį kraujyje (numatytasis – 4 valandos ir 30 minučių).

Didžiausias boliusas: Didžiausias insulino kiekis, kurį galima suleisti vienu metu. Ši nuostata naudojama kaip apsauginė priemonė, užtikrinanti, kad netyčia nebus suleisti pernelyg dideli boliusai, todėl jūsų prašoma papildomo patvirtinimo (numatytoji – 25 U).

Insulino padidėjimai: Kiekis vienetais (vnt.), paprastai 0,1 U, 0,5 U arba 1 U, kuriais reguliuojama jūsų insulino dozė (numatytasis – 1 U).

Valgio sukeltas padidėjimas: Maksimalus gliukozės kiekio kraujyje padidėjimas, kuris gali būti toleruojamas po valgio, netaikant papildomo korekcinio boliuso (numatytasis – 4,2 mmol/L arba 75 mg/dL).

SVARBU. Šios nuostatos lemia, kaip skaičiuojama jūsų insulino dozė, todėl, kaip suprantate, labai svarbu, kad jos būtų tinkamos. Nesirinkite nuostatų prieš tai nepasitarę su savo gydytoju arba sveikatos priežiūros specialistu.

Tam, kad jūsų „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo nuostatos atitiktų jūsų diabeto terapiją, jas turėsite peržiūrėti kas tris mėnesius.

## 5.2.2 Nuo laiko priklausančios nuostatos

Aktyvusis insulinas: Šiuo metu organizme esantis insulinas, dėl kurio poveikio mažėja gliukozės kiekis kraujyje. Į šią vertę neįtraukiamas insulinas, rodantis angliavandenių suvartojimą. Neįtraukiamas ir bazinis insulinas.

Kaip nustatyti tam tikro laikotarpio nuostatas:

- Sąrankos metu pasirinkite „nuo laiko priklausanči“ („iOS“, 7a pav.) arba įjunkite „Nuo laiko priklausanči nuostata“ („Android“, 7b pav.).
- Pasirinkite laikotarpį ir įveskite / nustatykite tinkamą rodmenį.
- Atlikite tai su kiekvienu reikiamu laikotarpiu, nes kiekvienas laikotarpis baigiasi tada, kai prasideda kitas.



7a pav. Pereikite prie nuo laiko priklausančių nuostatų („iOS“)



7b pav. Pereikite prie nuo laiko priklausančių nuostatų („Android“)

SVARBU. Būtinai pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistu, kokių veiksmų reikia (ir ar reikia) imtis, kai naudojami keli laikotarpiai ir vykstama į skirtingą laiko juostą.

## 5.3 Skaičiuoti

### 5.3.1 Gauti boliuso rekomendaciją

Norėdami apskaičiuoti insulino boliusą, atlikite šiuos veiksmus:

1. Sukurkite naują žurnalo įrašą
2. Įveskite dabartinę gliukozės kiekio kraujyje reikšmę ir (arba) numatomą suvartoti angliavandenių kiekį
3. Pasirinkite mygtuką „Skaičiuoti“
4. Patvirtinkite, kad neseniai nesusileidote insulino; tuomet jums bus pateiktas skaičiavimo rezultatas, paremtas jūsų nuostatomis ir žurnalo įrašais (daugiau informacijos žr. 5.5. skirsnyje „Aktyvusis insulinas“).



8 pav. Įveskite savo duomenis



9 pav. Pasirinkite „Skačiuoti“

### **Rekomenduojamas boliusas nenurodžius gliukozės kiekio kraujyje reikšmės**

Rekomenduojamas boliusas gali būti nurodytas ir neįvedus gliukozės kiekio kraujyje reikšmės. Rekomenduojamas boliusas rodytų tik insulino kiekį, apskaičiuotą pagal įvestus valgius ar angliavandenius.

Pastaba. Gliukozės kiekio kraujyje tyrimo rezultatas padeda užtikrinti tiksliausią rekomenduojamą boliusą.

### **Rekomenduojamas boliusas esant hipoglikemijos gliukozės kiekio kraujyje tyrimo rezultatui**

Jeigu jūsų gliukozės kiekis kraujyje nesiekia nustatytos hipoglikemijos ribos, insulino rekomendacija teikiama nebus. Vietoje to jums bus pateikta rekomendacija suvartoti apskaičiuotą angliavandenių kiekį, kad gliukozės kiekis kraujyje pasiektų siektiną ribą. Tikslumo sumetimais žurnalo įrašė užrašykite angliavandenių, kuriuos iš tikrųjų suvartosite, kiekį.

### **Neigiamas korekcinis insulinas**

Jeigu jūsų gliukozės kiekio kraujyje reikšmė viršija ribinę hipoglikemijos vertę, bet nesiekia apatinės siektinos ribos, „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas gali apskaičiuoti neigiamą korekcinį insuliną. Šis neigiamas rodmuo taikomas atliekant korekciją pagal valgį, jeigu ketinate valgyti.

## **5.4 Patvirtinti**

Gali būti, kad rekomendacija neatitinka jūsų gydymo įpročių arba jūsų dabartinės savijautos. Būtent dėl to visada turite galimybę atmesti arba priimti rekomendaciją, kontroliuoti savo terapiją ir užtikrinti, kad „mySugr Logbook“ veiktų kaip galima tiksliau.

Paprastai skaičiavimo rezultatas būna toks:

- insulino dozė, kai gliukozės kiekis kraujyje per didelis – rezultato laukas būna nuspalvintas žalsvai melsva spalva (10a ir 10b pav.);
- angliavandenių suvartojimas, kai tikėtina, kad be papildomų angliavandenių sumažės gliukozės kiekis kraujyje (hipoglikemija). Šiuo atveju rezultato laukas būna nuspalvintas geltona spalva (11a ir 11b pav.).

Kad rekomendaciją patvirtintumėte arba atmestumėte:

- Jeigu su siūlomu rezultatu sutinkate, pasirinkite mygtuką „Sutikti“. Apskaičiuotas rodmuo bus automatiškai padalytas eilutėse „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (patais.)“, remiantis pateiktais įrašais (gliukozės kiekis kraujyje ir (arba) angliavandenių kiekis). Jeigu prireikia pareguliuoti insulino vertes jau pasirinkus mygtuką „Sutikti“, galima jas taisyti rankiniu būdu (10b ir 11b pav.).
- Pasirinkite mygtuką „Išmesti“, jeigu manote, kad rekomendacija neatitinka jūsų dabartinės savijautos arba jūsų terapijos įpročių. Šiuo veiksmu tiesiog bus uždaryta „mySugr“ boliuso skaičiuotuvo skiltis, kad eilutėse „Insulinas (maistas)“ ir „Insulinas (patais.)“ galėtumėte patys įvesti insulino rodmenis.



iOS



Android

10a pav. Insulino boliuso rekomendacija



10b pav. Taisykite insulino rekomendaciją



iOS



Android

11a pav. Angliavandenių kiekio rekomendacija



11b pav. Taisykite angliavandenių kiekio rekomendaciją

SVARBU. „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas insulino dozę siūlo įvertinęs jūsų įvestą informaciją. Įvedus netikslią arba neišsamią informaciją gauta rekomenduojama insulino dozė bus netiksli! Taip pat atminti, kad skaičiuojant insulino dozę neatsižvelgiama į tokius veiksnius, kaip stresas, veikla, liga ar kiti dalykai, kurie gali turėti įtakos gliukozės kiekiui kraujyje.

## 5.5 Aktyvusis insulinas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvas taip pat nuolat skaičiuoja aktyviojo insulino kiekį. Jis yra grindžiamas paskutinėmis insulino dozėmis, kurios buvo įvestos kaip korekcinis insulinas, ir jūsų asmeninėmis nuostatomis insulino veikimo laiku. Pastaba: į šią vertę neįtraukiamas aktyvusis insulinas, rodantis angliavandenių suvartojimą. Neįtraukiamas ir bazinis insulinas.

Aktyviojo insulino rodmuo su kiekvienu skaičiavimu informacijos ekrane bus rodomas kaip skaičiavimo lygties dalis. Norėdami peržiūrėti šią informaciją apie (aktyvųjį) insuliną ir ankstesnes injekcijas, atliktas naudojantis „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu, pasirinkite „i“ mygtuką iOS įrenginyje (12a ir 12b pav.) arba „informacija“ „Android“ įrenginyje (12c ir 12d pav.).



12a pav. Rodyti boliuso skaičiavimą rekomendacijos metu (iOS)



12b pav. Rodyti boliuso skaičiavimą priėmus rekomendaciją (iOS)



12c pav. Rodyti boliuso skaičiavimą rekomendacijos metu („Android“)



12d pav. Rodyti boliuso skaičiavimą priėmus rekomendaciją („Android“)

## 5.6 Įrašyti

Kad išsaugotumėte įrašą, pasirinkite „Įrašyti“ (13 pav.). Išsaugojus žurnalo įrašą patvirtinta insulino dozė (maisto ir korekcinė) arba siūlomas angliavandenių kiekis bus išsaugoti atitinkamuose „mySugr Logbook“ laukuose.

Pastaba. Atminkite, kad korekcinio ir maisto boliusai „mySugr Logbook“ bus išsaugoti ir rodomi atskirai. Aktyviojo insulino rodmuo prieinamas tik boliuso skaičiavimo metu; jis nebus išsaugotas ir rodomas „mySugr Logbook“.



13a pav. Išsaugoti įrašą (viršutinė žvalgymo juosta)



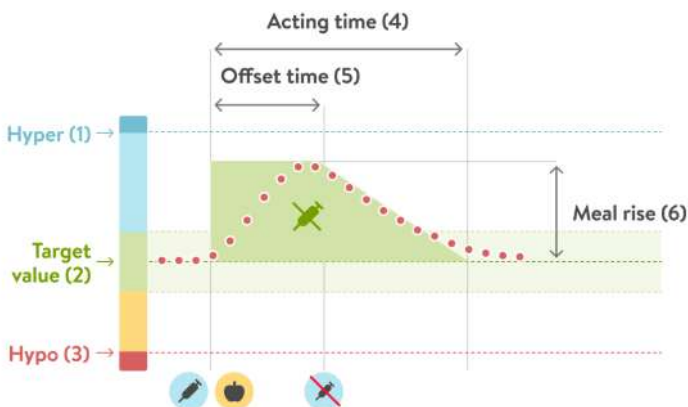






13b pav. Išsaugoti įrašą (mygtukas)

## 5.7 Papildomų parametrų paaiškinimai

### 5.7.1 Išplėstinės apibrėžtys

Toliau nurodyti veiksniai gali padėti užtikrinti, kad „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas pasikeitus gliukozės kiekiui kraujyje (pvz., pavalgius arba labai padidėjus gliukozės kiekiui kraujyje) nerekomenduos antrojo boliuso, nes dėl šio pasikeitimo jau buvo administruota ankstesnis insulino boliusas.



 Boliusas	 Valgis	 Boliusas nebūtinas
♦♦ Dabartinė gliukozės kiekio kraujyje reikšmė		
 Leistinoji gliukozės kiekio kraujyje reikšmė Valgio sukeltas padidėjimas		
1 – hiperglikemija; 2 – siektinasis rodmuo; 3 – hipoglikemija; 4 – veikimo laikas; 5 – atsvaros laikas; 6 – valgio sukeltas padidėjimas		

1 schema

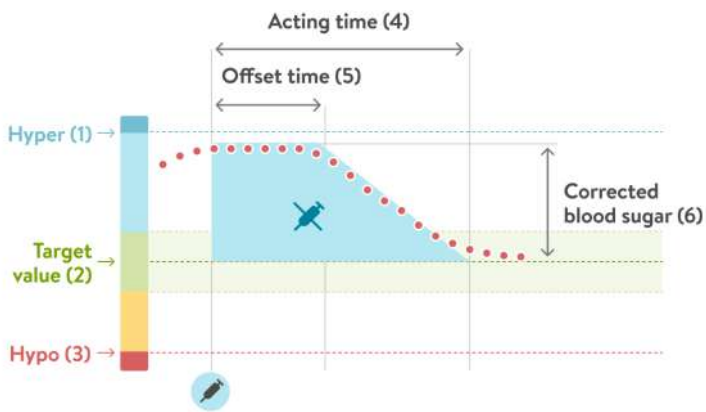
### Valgio sukeltas padidėjimas




Po valgio gliukozės kiekis kraujyje paprastai pastebimai padidėja net ir žmonėms, nesergantiems diabetu. Priklausomai nuo to, ką valgėte, gliukozės kiekis kraujyje gali pasiekti maksimalią vertę praėjus maždaug valandai po valgio, o dar po 1–2 valandų grįžti į pradinį lygį. Tai normalu, todėl „mySugr“ sboliuso skaičiuotuvas į tai atsižvelgia naudodamas „valgio sukulto padidėjimo“ nuostatą.

Punktyrinė linija rodo, kaip gliukozės kiekis kraujyje gali keistis po angliavandenių boliuso (1 schema). „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas toleruoja padidėjusį gliukozės kiekį, jeigu jis neperžengia valgio sukulto padidėjimo intervalo (žalias) ribų, neskaiciuodamas papildomo korekcinio boliuso. Įvedus angliavandenių kiekį, prie siektino gliukozės kiekio kraujyje reikšmės pridedama valgio sukulto padidėjimo nuostatos vertė. Kiek truks valgio sukeltas padidėjimas (žalios srities plotis), priklauso nuo „atsvaros laiko“ ir „veikimo laiko“.

Dabartinė leistinoji gliukozės kiekio kraujyje reikšmė priklauso ir nuo šių veiksnių:

- „Siekto ribos“ viršutinė riba per dabartinį „laiko bloką“
- Gliukozės kiekio kraujyje reikšmės, kurios buvo toleruojamos kaip „valgio sukeltas padidėjimas“ ir kurių angliavandenių boliusas tebėra aktyvus (veikimo laikas)
- Numatomas gliukozės kiekio kraujyje sumažėjimas dėl insulino poveikio per jo „veikimo laiką“ (sumažėjimas nuo „atsvaros laiko“ pabaigos iki „veikimo laiko“ pabaigos)
- Nukrypimai nuo „siekto rodmenio“ esant aktyviam korekciniam boliusui (veikimo laikas)



 Boliusas	 Valgis	 Boliusas nebūtinas
•• Dabartinė gliukozės kiekio kraujyje reikšmė		
■ Leistinoji gliukozės kiekio kraujyje reikšmė Pakoreguotas gliukozės kiekis kraujyje		
1 – hiperglikemija; 2 – siektinasis rodmuo; 3 – hipoglikemija; 4 – veikimo laikas; 5 – atsvaros laikas; 6 – pakoreguotas gliukozės kiekis kraujyje		

2 schema

Veikimo laikas

Veikimo laikas – tai laikas, per kurį kaip boliusas suleistas insulinas vis dar būna aktyvus. Tai visas laikas, per kurį atsižvelgiama į padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje po angliavandenių boliuso arba korekcinio boliuso. „mySugr“ boliuso skaičiuotuvas per tą laiką korekcinio boliuso nerekomenduos, jeigu dabartinis gliukozės kiekis kraujyje nesiekia gliukozės kiekio kraujyje reikšmės, kurią apima ankstesnis boliusas (valgio sukeltas padidėjimas arba pakoreguota didelio gliukozės kiekio kraujyje reikšmė).

Kad pasirinktumėte tinkamą rodmenį, turite žinoti šią informaciją, kurią galite išsiaiškinti pasikalbėję su savo sveikatos priežiūros specialistu:

- „Siekto ribos“ viršutinė riba per dabartinį „laiko bloką“
- Gliukozės kiekio kraujyje reikšmės, kurios buvo toleruojamos kaip „valgio sukeltas padidėjimas“ ir kurių angliavandenių boliusas tebėra aktyvus (veikimo laikas)
- Numatomas gliukozės kiekio kraujyje sumažėjimas dėl insulino poveikio per jo „veikimo laiką“ (sumažėjimas nuo „atsvaros laiko“ pabaigos iki „veikimo laiko“ pabaigos)
- Nukrypimai nuo „siekto rodmenio“ esant aktyviam korekciniam boliusui (veikimo laikas)

Atsvaros laikas

Atsvaros laikas – tai laikas iki insulino poveikio pradžios, kai jis pradeda mažinti gliukozės kiekį kraujyje. Praėjus atsvaros laikui, gliukozės kiekis kraujyje turi pradėti mažėti dėl insulino poveikio, o pasibaigus veikimo laikui, jis turėtų grįžti į siektinąjį lygį. Atsvaros laikas turėtų būti bent 45 minutės, o maksimalus rodmuo bus apribotas jūsų pasirinkto veikimo laiko. Su savo sveikatos priežiūros specialistu aptarkite, koks atsvaros laikas tinka jums.

## Tik korekcinis boliusas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvą visada palygina gliukozės kiekio kraujyje tyrimo rezultatą su dabartine leistina siektina riba, o ne tik su dabartinio laiko bloko siektinuoju rodmeniu. Pirmiau pateiktoje 2 scheme pateikiamas pavyzdys: Pirmasis korekcinis boliusas veikia per visą veikimo laiką (mėlynos srities plotis). Jeigu išmatuotas rodmuo atitinka dabartinę leistiną gliukozės kiekio kraujyje reikšmę (mėlynos srities aukštis), korekcinis boliusas neskaičiuojamas.

### 5.7.2 Matematinis boliuso skaičiavimų pagrindas

Toliau pateikiamas svarbiausių lygčių ir principų, pagal kuriuos „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą skaičiuoja boliusą, sąrašas.

$$\text{Angliavandenių boliusas} = \text{Angliavandenių suvartojimas} \times \left( \frac{\text{Insulinas}}{\text{Angliavandeniai iš angliavandenių / insulino santykio}} \right)$$

$$\text{Korekcinis boliusas} = \left( \text{Dabartinis gliukozės kiekis kraujyje} - \text{Dabartinis leistinas gliukozės kiekis kraujyje}^* \right) \times \left( \frac{\text{Insulinas}}{\Delta \text{Gliukozės kiekis kraujyje}^{**}} \right)$$

Paprastai korekcinis boliusas skaičiuojamas tik tada, kai dabartinė gliukozės kiekio kraujyje reikšmė viršija hipoglikemijos gliukozės kiekio kraujyje įspėjamąją ribą, bet neatitinka siektinos ribos. Be to, ji turi viršyti dabartinę leistiną gliukozės kiekio kraujyje reikšmę. Veikimo laiko nuostatą sužadins tik korekciniai boliusai, viršijantys 0.

\* Dabartinė leistinoji gliukozės kiekio kraujyje reikšmė = gliukozės kiekio kraujyje reikšmė, naudojama skaičiuojant korekcinį boliusą, atsižvelgiant į laiko blokų nuostatą (siektinos ribos vidutinis rodmuo), šiuo metu aktyvūs valgiai (valgio sukeltas padidėjimas) ir šiuo metu veikiantys korekciniai boliusai (aktyvūs insulinas).

\*\* Gliukozės kiekio kraujyje  $\Delta$  = skirtumas tarp dabartinio gliukozės kiekio kraujyje ir siektinojo gliukozės kiekio kraujyje.

## 6 Deaktyvinimas

„mySugr“ boliuso skaičiuotuvą galima išjungti (arba suaktyvinti) „mySugr Logbook“ nuostatose. Eikite į „Daugiau/Profilis ir nuostatos/Insulino terapija“ (iOS) arba „Profilis ir nuostatos/Nuostatos“ („Android“) ir išjunkite „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą perjungimo mygtuku „Naudokite boliuso skaičiuotuvą“ (14 pav.).



14 pav. Išjunkite boliuso skaičiuotuvą

Apie tai, kaip pašalinti įdiegtą „mySugr Logbook“ programėlę, žr. „mySugr Logbook“ naudojimo taisyklėse.

## 7 Duomenų apsauga

Jūsų duomenys yra saugūs; mums jų saugumas labai svarbus, nes ir mes esame „mySugr“ naudotojai. „mySugr“ boliuso skaičiuotuvą yra registruotasis medicinos prietaisas (Medicinos prietaisų reglamentas (ES) 2017/745) ir yra paženklintas CE ženklu. Todėl jis turi atitikti aukščiausius duomenų apsaugos ir patikimumo standartus.

Daugiau informacijos ieškokite mūsų pareiškime dėl privatumo apsaugos, kuris pateikiamas mūsų [Bendrosiose komercinėse sąlygose](#).

## 8 Trikčių šalinimas ir pagalba

### 8.1 Trikčių šalinimas

Jūs mums rūpите. Būtent todėl į jūsų klausimus atsakys ir jūsų nerimą išsklaidys diabetu sergantys žmonės.

Dėl greito trikčių šalinimo apsilankykite mūsų [DUK puslapyje](#)

## 8.2 Pagalba

Jeigu turite klausimų apie „mySugr“, jeigu jums reikia pagalbos naudojantis „mySugr“ boliuso skaičiuotuvu ar programėle „mySugr Logbook“ arba jeigu pastebėjote klaidų ar susidūrėte su problema, nedelsdami į mus kreipkitės el. paštu [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com).

Taip pat galite mums skambinti šiais telefonais:

+ 1 (855) 337-7847 (JAV, nemokamas)

+ 44 800-011-9897 (JK, nemokamas)

+ 43 720 884555 (Austrija)

+ 49 511 874 26938 (Vokietija)

Įvykus rimtam incidentui, susijusiam su šio medicinos prietaiso naudojimu, kreipkitės į „mySugr“ klientų aptarnavimo ir techninės priežiūros centrą ir savo vietinę kompetentingą instituciją.

## 9 Gamintojas



„mySugr GmbH“

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Vienna, Austrija

Tel.:

+ 1 (855) 337-7847 (JAV, nemokamas)

+ 44 800-011-9897 (JK, nemokamas)

+ 43 720 884555 (Austrija)

+ 49 511 874 26938 (Vokietija)

El. paštas [support@mysugr.com](mailto:support@mysugr.com)

Generalinis direktorius: Joerg Hoelzing

Gamintojo registracijos numeris: FN 376086v

Jurisdikcija: Komerčinis Vienos teismas (Austrija)

PVM mokėtojo kodas: ATU67061939



2022-10-20

Naudojimo taisyklės, 3.0.30 versija (It)



## 10 Šalies informacija

### 10.1 Australija

Australijos užsakovas:

Roche Diabetes Care Australia

2 Julius Avenue

North Ryde NSW 2113

### 10.2 Brazilija

Užregistravo: 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 - Brazilija  
Techninis vadovas: Caroline O. Gaspar CRF/SP: 76.652  
Reg. ANVISA:81414021706

### **10.3 Šveicarija**

CH-REP  
Roche Diabetes Care (Schweiz) AG  
Industriestrasse 7  
CH-6343 Rotkreuz