

# Glükoosimonitori esmase kasutaja **meelespea ja juhised**

---



2  
0  
2  
5



# Sissejuhatus

---

## Mis on glükoosimonitor (CGM) ja kuidas see töötab?

Glükoosimonitor ehk CGM on seade, mis võimaldab ööpäevaringselt jälgida kasutaja veresuhkru taset.

**LinX CGM** edastab mõõdetud veresuhkru väärtused nutitelefonis rakendusse, kus kasutaja saab neid reaalajas jälgida ja analüüsida. Rakendus teavitab ka järskudest veresuhkru muutustest, aidates ennetada ohtlikke olukordi, nagu **hüpoglükeemia** (liiga madal veresuhkur) või **hüperglükeemia** (liiga kõrge veresuhkur).

## Milline on glükoosimonitori tööpõhimõte?

CGM seadme paigaldamisel siseneb pisike andur läbi aplikaatori naha alla. Andur on väga pisike ja pehme ning ei ole naha all tuntav, aplikaatori nõel naha alla ei jää. Seade kinnitub naha peale plaastriga ning andur jääb naha alla.

Glükoosimonitori paigaldamisel on väga oluline jälgida, et seadme paigaldamiseks valitud piirkonnas oleks võimalikult palju rasvkudet, kuna andur loeb glükoosinäite rakuvahevedelikust rasvkoes.

## Miks kasutada glükoosimonitori?

Veresuhkru jälgimine ei ole ainult tervisemurede lahendamiseks. Glükoosimonitori kasutamisega näed, kuidas sinu keha reageerib erinevatele toiduainetele, treeningutele, stressile ja ka muudele teguritele, millega sa kokku puutud. Glükomeetriga näpuotsast veresuhkrut mõõtes näeme küll üksikuid veresuhkru näite päeva jooksul, kuid mitmed glükoosimuutused ööpäeva vältel jäävad siiski varjatuks ja märkamatuks.

Seetõttu on glükoosimonitori kasutamine hea lahendus, et saada tervikpilt enda veresuhkrutaseme muutustest.





# Paigaldamine

---



## Kuidas valida paigalduskohta?

CGM seadme paigaldamiseks vali sobilik piirkond kõhul või õlavarre tagaküljel. Oluline on jälgida, et paigalduskohas oleks piisavas koguses rasva ja et andurit ei sisestataks lihasesse või vähese rasvaga piirkonda!

Andur paigalda kohta, kus ei ole arme, venitusarme, sünnimärke, muid naha ebakorrapärasusi ega insuliini süstekohta.

## Kuidas LinX CGMi paigaldada?

Enne seadme paigaldamist kehale, laadi kindlasti alla **LinX CGM rakendus** ning loo sinna konto. Kui konto on vormistatud, võib alustada seadme paigaldamist.

1. Vali sobiv paigalduspiirkond kõhul või õlavarre tagaosas.
2. Ava aplikaator, keerates aplikaatori põhja küljest asuvat aplikaatori kaant.
3. Suru aplikaator tugevalt vastu nahka valitud paigalduskohas ning vajuta tugevalt valget nuppu aplikaatori peal, samal ajal säilitades survet vastu nahka.
4. Peale nupule vajutamist kõlab klõps, mis tähendab, et seade on paigaldatud. Oota 7-10 sekundit, et CGM saavutaks nahaga tugeva kontakti, seejärel eemalda aplikaator.
5. Veendu, et seade on tugevalt kinnitunud vastu nahka, silu üle plaastri servad ning seade.

Viimase sammuna ühenda seade telefonirakendusega. Selleks ava oma telefonis **LinX rakendus** ning avalehel vajuta nupule **"Pair"**. Vali seadmete nimekirjast enda CGMi kood (koodi saad kontrollida seadme pakendilt).

# Info

---

## Miks on veresuhkru stabiilsus oluline?

Kui glükoositase on liiga kõrge (hüperglükeemia) või liiga madal (hüpoglükeemia), võib see põhjustada tõsiseid terviseprobleeme, nagu näiteks 2. tüüpi diabeet, südamehaigused ja nägemiskahjustus.

## Stabiilne veresuhkur:

- Aitab hoiduda ülesöömisest ja vältida isusid
- Tagab ühtlase energiataseme terveks päevaks
- Paranenud ainevahetus
- Aitab hoiduda liigsest insuliini tootmisest ning seeläbi soodustab tervislikku kehakaalu saavutamist

## Kõrge veresuhkru mõjud:

- **Väsimus ja nõrkus:** Liigne glükoos veres võib põhjustada energiapuudust, kuna keha ei suuda glükoosi efektiivselt kasutada.
- **Urineerimise sagenemine ja janu:** Kõrge veresuhkru tõttu üritab keha liigset glükoosi uriiniga väljutada, mis võib viia dehüdratsioonini.
- **Nägemisprobleemid:** Pikaajaline kõrge veresuhkur võib kahjustada silma veresooni, põhjustades nägemise halvenemist.

## Madala veresuhkru mõjud:

- **Näljatunne ja ärrituvus:** Madal glükoositase võib põhjustada järsku energiapuudust, tekitades näljatunnet ja meeleolu kõikumisi.
- **Värisemine ja peapööritus:** Keha vajab toimimiseks energiat; kui glükoositase langeb liiga madalale, võib see põhjustada värisemist ja peapööritust.
- **Segasusseisund:** Glükoos on ajurakkude peamine energiaallikas; madal tase võib mõjutada kognitiivseid funktsioone, põhjustades segasust ja keskendumisraskusi.

# Info

---

## **Kasutamise eelised 1. tüübi diabeetikutele:**

- reaalajas veresuhkru jälgimine
- väike seade tagab diskreetsuse igapäevaelus
- insuliini parem haldamine
- paranenud elukvaliteet ja suurem turvatunne
- kaugjälgimise funktsioon lihtsaks andmete jagamiseks
- vähem glükoosimõõtmisi sõrmeotsast

## **Kasutamise eelised 2. tüübi diabeetikutele:**

- suurem teadlikkus enda tervisest ja veresuhkrust
- tüsistuste ennetamine läbi glükoositaseme kontrolli
- õigeaegne reageerimine muutustele veresuhkrus
- parem pikaajaline glükoosikontroll
- lihtsam raviskeemide jälgimine
- elukvaliteedi paranemine
- kergem kaaluhaldus

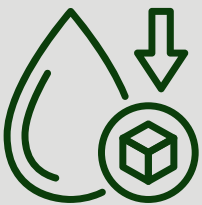
## **Kasutamise eelised sportlastele, tervisejälgijatele ja ülekaalulistele:**

- suurenenud teadlikkus enda tervisest ja tegurite mõjust veresuhkrule
- toitumiskavade isikupärastamine ja optimeerimine
- toitumise ja treeningu omavaheliste seoste jälgimine
- teadlikumad valikud toitumises ja treeningus
- insuliiniresistentsuse ja eeldiabeedi riskide vähendamine
- vähenenud 2. tüüpi diabeeti haigestumise risk
- suurenenud vastutustunne enda tervise üle



# Näpunäited CGM seadme kasutamiseks:

---



## Paigaldamine

1. Paigaldsa CGM hommikul tühja kõhuga (veresuhkur on stabiilne)
2. Oota 60 minutit kuni seade soojeneb, seejärel söö ja joo tavapäraselt
3. Paigalda CGM puhtale ja kuivale nahale. Enne paigaldamist ei tohi nahka kreemitada. Nahk peab olema puhas ja kuiv!



## Kalibreerimine:

1. Esimesed 24h harjub CGM inimese organismiga ja näidud muutuvad järjest täpsemaks
2. Kalibreerimine ei ole üldiselt vajalik, aga on võimalik
3. Kui tekib vajadus kalibreerida, siis teha seda kuni 1x 24h jooksul
4. Kalibreerida tohib ainult siis kui veresuhkur on stabiilne (enne söömist)



# Info



## Glükomeetir ja CGM näidud erinevad, mida teha?

On normaalne, et vahel glükomeetri ja CGM näidud erinevad.

Levinumad põhjused on tavaliselt:

- Ebakorrekne näpuveretest (näpu nahk ei ole puhas, nahal on alkoholi- või toidujäägid vms)
- CGM näidud võivad hilineda 5-15 minutit, kui glükoositase tõuseb või langeb väga järsult.
- Madal CGM näit võib ilmuda, kui andurit pikka aega suruda (näiteks kui magada anduri peal)

Teil on võimalik CGM andurit kalibreerida, kui glükoosinäidud on pidevalt madalamad või kõrgemad võrreldes mitme näpuotsa vere glükoositestiga.

**Kalibreerige vaid siis, kui veresuhkru tase on stabiilne!** Kui veresuhkur tõuseb või langeb järsult peale söömist või ravimite manustamist, võib kalibreerimine viia väärade CGM näitude lugemiseni.

Kalibreerimine ei ole soovitatav anduri esimesel kandmispäeval ning kalibreerimissagedus ei tohiks ületada **1 korda päevas**.

Soovi korral saate salvestada enda manuaalse veresuhkrumõõtmise näite rakenduses

## LinX glükoosimonitori eelised:

- Saatja ja sensor koos
- **Sensori eluiga:** 15 päeva
- Ei vaja kalibreerimist
- **Täpne:** MARD 8.66%
- Mõõdud iga 1 minuti järel
- Võimalik jagada infot pereliikmete ja/või arstiga
- **Seadme soojenemine:** 60 minutit
- **Kõige väiksem CGM turul:** 2.16 g, diameeter 22mm
- **Veekindel:** IP68 (kuni 60 minutit 2 m sügavusel)
- **Kasutamine:** Alates 2 eluaastast







# Olen tellinud stardikomplekti (2 sensorit, 30 päeva) – mis edasi?

## Esimesed 15 päeva (baasandmete kogumine)

📌 **Eesmärk:** Jälgi oma veresuhkru taset ilma elustiili muutmata, et saada realistlik ülevaade.

### Mida teha?

- Logi kõik üles: söömine, uneaeg, trenn, stressirohked hetked.
- Ära muuda midagi: käitu tavapäraselt, isegi kui näed kõrgeid piike.
- Tee märkmeid: mis toidud tekitavad suurt veresuhkru tõusu, kas stress või uni mõjutab?

### Mida jälgida?

- Tühjakõhu veresuhkru tase
- Kuidas veresuhkur reageerib erinevatele toitudele
- Kui kiiresti veresuhkur langeb pärast sööki
- Kas tekivad "veresuhkru mäed" (järsud tõusud ja langused)?



## Järgmised 15 päeva (katsetamine ja optimeerimine)

📌 **Eesmärk:** Katseta teadlikke muutusi ja mõõda mõju.

### Mida teha?

#### • Toitumise testimine:

1. Vähenda kiireid süsivesikuid (valge leib, pasta, riis).
2. Katseta madalama glükeemilise koormusega toiduaineid.
3. Vaata, kas valgu või rasva lisamine söögikorda vähendab veresuhkru tõusu.
4. Proovi süüa süsivesikuid pärast valku ja rasva, mitte enne..

#### • Aktiivsuse mõju:

1. Vaata, kas 10-15 min jalutuskäik pärast sööki aitab veresuhkru stabiliseerida.
2. Katseta hommikuti väikest trenni tühja kõhuga ja mõõda mõju.

#### • Unerežiim ja stress:

1. Kas 7-8 tundi und parandab veresuhkru stabiilsust?
2. Kui stressirohketel päevadel veresuhkur kõigub rohkem, proovi hingamisharjutusi või lühikesi pausiharjutusi







## Parim viis analüüsi teha

- ✓ **Mobiilirakendus:** Tee märkmeid CGM-i rakendusse, et näha mustreid.
- ✓ **Võrdle 15 päeva tulemusi:** kas ja kuidas su veresuhkur muutus?
- ✓ **Leia oma isiklikud "triggerid":** mis toidud või harjumused tekitavad veresuhkru tõusu?

## Kuidas kasutada CGM-i maksimaalselt kaalulangetuseks?

### Esimesed 15 päeva – baasandmete kogumine

✦ **Eesmärk:** mõista, kuidas su keha reageerib erinevatele toitudele ja tegevustele.

#### Tee järgmist:

- Ära muuda oma harjumusi – söö ja liigu nii nagu tavaliselt.
- Pane kirja toidukorrad ja veresuhkru reaktsioonid 1 ja 2 tundi pärast sööki.
- Märka veresuhkru järske tõuse ja langusi („veresuhkru mäed“).
- Jälgi, kas veresuhkur on pidevalt kõrge ka paastuseisundis (nt hommikul).

#### Mida jälgida?

- Kui veresuhkur tõuseb pärast sööki üle **7,8 mmol/L** ja langeb kiiresti, võib see viidata insuliini liigsele tootmisele, mis soodustab rasva ladestumist.
- Kui hommikune veresuhkur on üle **5,5 mmol/L**, võib põhjus olla insuliiniresistentsus või stressihormoonid.

### Järgmised 15 päeva – muutuste katsetamine

✦ **Eesmärk:** Vähendada insuliini tootmist ja stabiliseerida veresuhkur, et aktiveerida rasvapõletus.

#### Mida muuta?

##### 1. Õige toitumise ajastus (nutripaus ja söömisakna piiramine)

- Ära söö kohe ärgates – vaata, kas su veresuhkur püsib madal, kui sööd hiljem (nt: kell 12).
- Kui veresuhkur langeb alla **4,5 mmol/L** ja tunned suurt nälga, võib paast olla liiga agressiivne – katseta paindlikult.

##### 2. Süsivesikute kvaliteet ja järjekord

- Eesmärk: vältida kiireid veresuhkru piike ja insuliini liigset tootmist.
- Söö süsivesikuid alles pärast valku ja rasva.  
*Näide: söö enne kanaliha + avokaadot ja siis natuke tatart või köögivilju.*
- Väldi tärklisest hommikul (leib, kartul, riis, pasta) – need põhjustavad kõrge insuliinivastuse.
- Kasuta madala glükeemilise koormusega toite:
  - ✓ Köögiviljad, munad, kala, kana, avokaado, pähklid, oliiviõli.
  - ✗ Vältida: sai, pasta, mahlad, hommikusöögihelbed, suhkrurikkad jogurtid.





### 3. Liikumine veresuhkru stabiliseerimiseks

- Jalutuskäik pärast sööki (10-15 min) vähendab veresuhkru tõusu kuni 30% ja aitab insuliinitundlikkust parandada.
- Treening enne sööki võib suurendada rasvapõletust – proovi tühja kõhuga kerget trenni hommikul (nt kõnd või jõutrenn).
- Väldi suurt koormust õhtul, sest intensiivne trenn tõstab kortisooli ja võib hoida veresuhkru kõrgel.

### 4. Uni ja stressihaldus

- Kui uni on kehv (alla 7h), võib veresuhkur tõusta ja rasvapõletus pidurdub.
- Proovi minna magama iga päev samal ajal ja vähenda ekraanide sinist valgust enne uinumist.
- Stressihormoon kortisool hoiab veresuhkru kõrgel – kasuta hingamisharjutusi või meditatsiooni, kui näed CGM-i andmetest, et veresuhkur on kõrge stressirohketel hetkedel.



## Analüüsi tulemusi ja kohanda strateegiat

### Pärast 30-päevast eksperimenti võrdle andmeid:

- Kas su hommikune veresuhkur langes?
- Kas veresuhkur on vähem kõikuv pärast sööki?
- Kas oled kergemini saavutanud defitsiidi (sööd vähem kaloreid ilma näljatundeta)?

Kui su veresuhkur stabiliseerus ja **tühja kõhu veresuhkur** on madalam kui enne, siis su keha on muutunud **metaboolselt paindlikumaks**, mis aitab sul rasva põletada **efektiivsemalt**.

## Vajad abi?

Kirjuta meile: [info@glukoosimonitor.ee](mailto:info@glukoosimonitor.ee)