

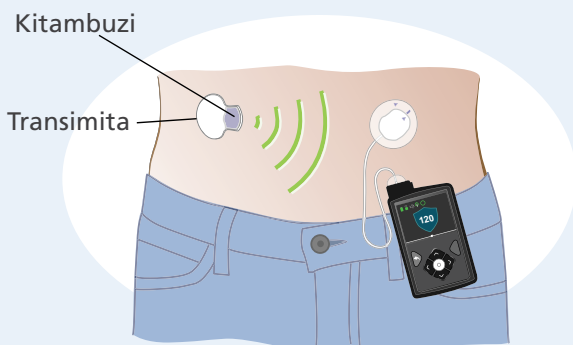
Kisukari: Ufuatiliaji endelevu wa kiwango cha glukosi

Kifaa cha ufuatiliaji endelevu wa kiwango cha glukosi (CGM) ni nini?

CGM ni kifaa kinachofuatilia glukosi (sukari iliyomo kwenye damu) kwenye tishu za mwili wako unapokuwa ukiendelea na shughuli za siku yako. Kuna aina kadhaa tofauti za CGM. Vingi vitakuarifu pale ambapo kiwango cha glukosi kikipanda au kushuka, mara ngapi vinabadilika, na hubadilika kwa kasi gani. Mara nyingi CGM huvaliwa muda wote. Wakati mwingine, huvaliwa kwa siku kadhaa tu.

Je, CGM hufanya kazi vipi?

1 Kitambuzi chaglukosi kimeunganishwa na cannula (mpira mwembamba wa plastiki) ambayo ni ndogo kuliko hata unywele wa mswaki. Cannula hiyo huingizwa kwenye tishu chini ya ngozi yako kwa kutumia sindano. Ikishakaa vyema, sindano huondolewa na kuiacha cannula na kitambuzi. Huu ni utaratibu rahisi ambao unaweza kuufanya ukiwa nyumbani. Utalazimika kuhamisha kitambuzi kwenye eneo lingine kila wiki 1 hadi 2. Kitambuzi hupima glukosi kwenye tishu za mwili wako kila dakika 5.



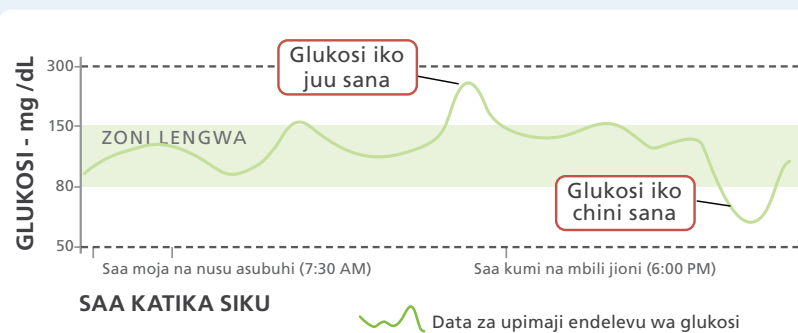
2 Kitambuzi kimeunganishwa na transimita ambayo hutuma taarifa kuhusu afya yako kwenda kwenye **kipokezi, pampu ya insulini, ausimu mahiri** ambayo unakuwa unatembea nayo.

Ikiwa una pampu ya insulini na CGM, utakuwa na maeneo mawili ya kuingiza; eneo kwa ajili ya kitambuzi cha CGM na eneo la pampu.

*CGM fulani hazijapitishwa na FDA kwa walio na umri chini ya miaka 18 au kwa matumizi mkononi.



3 CGM itakusaidia kutambua wakati gani glukosi yako inapanda juu sana au iko chini sana. Baadhi ya CGM zinaweza kutuma usomaji wa glukosi kwenda kwenye simu mahiri ya familia au ya mhudumu. Kwa baadhi ya visa, taarifa kutoka kwenye CGM yako inaweza kushirikishwa na mtoa huduma wako wa kiafya kwa njia ya Intaneti.



Maswali na majibu kuhusu CGM

Je, CGM inaweza kunisaidia vipi?

CGM inaweza kukusaidia wewe, wahudumu wako, na watoaji wako wa huduma za afya kuona namna chakula, mazoezi, kuumwa, na msongo wa mawazo vinavyoweza kubadilisha kiwango cha glukosi yako kwenye damu. Kujua ruwaza binafsi wa kiwango cha juu na chini cha glukosi kwenye damu yako kunaweza kurahisisha kufikia lengo lako la A1c.

Baadhi ya CGM zinaweza kutuma taarifa kwenye pampu yako ili kusimamisha uingiaji wa insulini iwapo kiwango cha glukosi kwenye damu yako kiko chini mno. Hii inaweza kusaidia kuepusha matatizo yatokanayo na upungufu mkubwa sana wa glukosi kwenye damu (hypoglycemia).

Je, bado nitahitajika kupima kwa kujichoma kidole kama nina CGM?

Hili litategemea aina ya CGM uliyonayo. Baadhi ya CGM huhitaji upime glukosi kwenye damu yako na kifaa cha kidole ili kurekebisha geji ya CGM yako. Nyingine hazihitaji. Shirikiana na timu yako ya huduma ya kisukari kufahamu nini unapaswa kufanya ili kujipima kwa kutumia CGM yako mahsusi.

Je, naweza kutumia CGM iwapo nina aina ya pili (type 2) ya kisukari?

Ndiyo. CGM inaweza kutumiwa na yeyote mwenye ama aina ya kwanza (type 1) au ya pili (type 2) ya kisukari. Si kila mtoa bima ya afya atalipia CGM.

Je, naweza kuwa na CGM ikiwa sina pampu ya insulini?

Ndiyo. Unaweza kuwa na CGM hata kama huna pampu.

Je, itaniathiri kufanya shughuli zangu pendwa?

Hapana. Unaweza kufanya mazoezi, kuogelea, na kuoga ukiwa na kitambuzi na transimita.

Je, naweza kukitumia na simu mahiri yangu?

Baadhi ya CGM zitaweza kuwasiliana na simu mahiri yako. Ongea na wahudumu wako na watoa huduma wako za kiafya kuhusu matarajio na mahitaji yako. Wanaweza kukusaidia kuamua iwapo CGM ni kitu kizuri kwako au kwa familia yako.

Je, bima yangu itakilipia kifaa hicho?

Ongea na mtoa huduma ya bima ya afya wako kuona kama CGM imejumuishwa.

Maelekezo mahsusi kutoka kwa mtoa huduma wako wa afya:

Mtoa huduma wako wa afya anahitaji taarifa zifuatazo kabla ya kupatiwa CGM:

Intermountain Healthcare inazingatia sheria husika za haki za kiraia za nchi na haibagui kwa misingi ya mbari, rangi, asili ya taifa, umri, ulemavu au jinsia. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo. 我們將根據您的需求提供免費的口譯服務。請找尋工作人員協助。