

# Жизнь с диабетом без боли: Простой гид по современным диагаджетам

Понятно и без сложных медицинских терминов — как современные технологии забирают на себя тяжелую работу.



## Вчерашний день

Диабет означал боль, постоянные проколы пальцев, десятки уколов и строгий режим. Это вызывало страх и усталость.



## Сегодня

Наука шагнула вперед. Появились умные электронные помощники, которые делают управление диабетом комфортным и почти незаметным.



# Знакомьтесь: Диагаджеты

Диагаджеты — это ваши личные умные помощники. Они берут на себя самую неприятную работу: сами следят за сахаром и точно вводят инсулин, чтобы вы могли жить обычной жизнью, плавать, спать и заниматься спортом.



# Два главных помощника: разделяем задачи



# Умные датчики (Сенсоры): Кино вместо фотографии



## Без проколов пальца:

Плоский круглый прибор крепится на руку на 6–14 дней.



## Это не игла:

Под кожу на глубину всего 5 мм вводится мягкий гибкий усик, который вы совершенно не чувствуете.



## Постоянный контроль:

Вы просто подносите телефон к датчику, и он показывает ваш сахар.

# Что выбрать для контроля сахара?



Глюкометр



Сенсор (Датчик)



Фотография (показывает сахар только в момент прокола).

Как это работает?



Кино (показывает сахар непрерывно, 24/7).



Прокол пальца до крови несколько раз в день.

Уровень боли



Без боли. Установка датчика раз в одну-две недели.

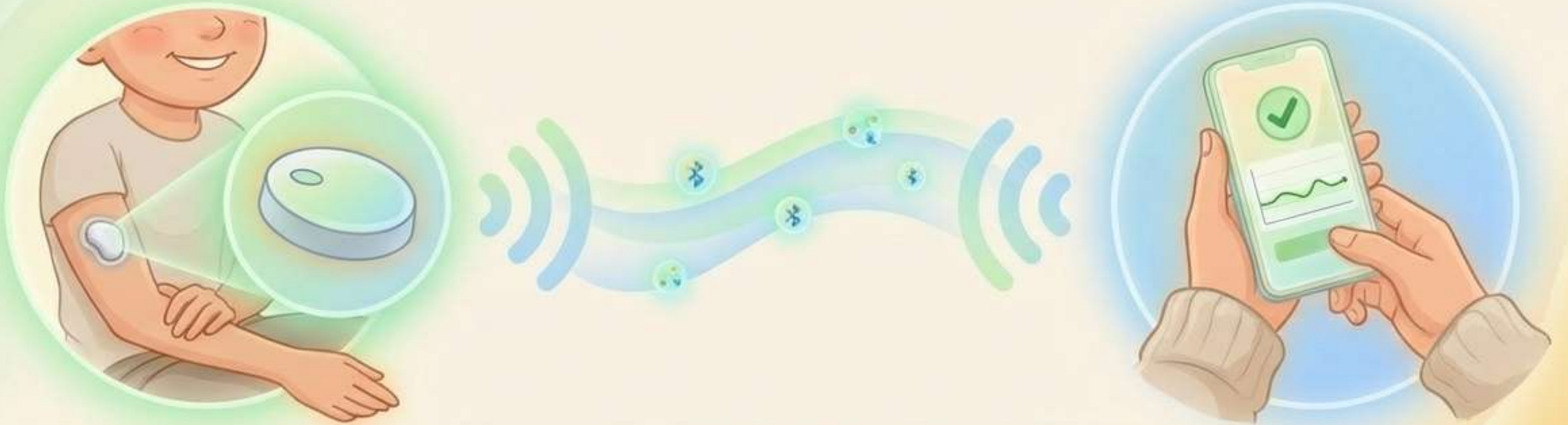
Базовый и надежный вариант для всех.

Кому подходит?

Тем, кто устал от проколов и хочет видеть тенденции (растет сахар или падает).

# Трансмиттер: Связь на расстоянии

Трансмиттер (передатчик) — это умная "кнопка", которая крепится поверх датчика.



Он сам, без вашего участия, каждую минуту отправляет данные о сахаре на телефон. Это идеальное решение, если вам нужно удаленно контролировать сахар у ребенка в школе или у пожилого родителя дома.

# Важное правило: Задержка в 10-20 минут

Сахар в крови и сахар на экране датчика могут немного отличаться. Это нормально!

Шаг 1: Кровь  
(Показания  
глюкометра)



Глюкоза сначала быстро попадает в кровь, как скоростной поезд на станцию.

Шаг 2:  
Межклеточная  
жидкость  
(Показания датчика)



Только спустя 10–20 минут глюкоза "доезжает" до места, где ее видит датчик.

Если сахар меняется очень быстро, всегда доверяйте глюкометру.

# Осторожно: Мифы об умных часах



## Реальность (Малоинвазивно)

Медицинские сенсоры с гибким усиком под кожей. Это единственный точный метод, одобренный врачами.



## Миф (Полностью без проколов)

Умные часы пока не умеют сами точно измерять сахар через кожу с помощью света. Они могут только показывать данные, которые им передал настоящий медицинский сенсор.

Не верьте рекламе, верьте врачу!

# Инъекционный порт: 1 прокол вместо 15

Порт (например, i-Port) — это крошечная мембрана на клейкой ленте.



1  
вместо  
15

1

Вы устанавливаете порт один раз (канюля 6 мм для детей или 9 мм для взрослых).

2

Следующие 3 дня все уколы ручкой или шприцем вы делаете прямо в порт, а не в кожу.

3

Никакой боли. С ним можно спокойно спать, плавать и заниматься спортом.

# Инсулиновая помпа: Ваш личный "Автопилот"



Автопилот

Помпа — это небольшое умное устройство, которое заменяет шприц-ручки. Внутри находится запас инсулина (около 330 единиц).

Она подает инсулин в организм автоматически, маленькими порциями через тонкую трубочку. Вам нужно только менять место крепления трубочки раз в три дня. Это максимальная свобода от уколов.

# Матрица: Как вводить инсулин?



## Шприц-ручка

Количество проколов:  
Несколько раз каждый  
день.

Особенность:  
Привычно, просто, но  
требует строгой  
дисциплины.



## Порт

Количество проколов:  
1 раз в 3 дня.

Особенность:  
Идеально для тех, кто  
боится боли, и для  
детей. Очень просто в  
использовании.



## Помпа

Количество проколов:  
1 раз в 3 дня.

Особенность:  
Вводит инсулин сама.  
Требует  
настройки врачом, но  
дает максимальную  
свободу.

## 4 правила жизни с умным датчиком



### Чистота и сухость.

Мойте кожу с мылом или протирайте спиртом, но обязательно дайте ей полностью высохнуть. Никаких кремов!



### Выбор места.

Клейте на ровную кожу без складок, родинок и рубцов. Минимум 2,5 см от места укола инсулина.



### Осторожно с температурами.

Датчики работают при 2–25 °С. Горячая сауна, баня или ледяная ванна могут испортить прибор.



### Снимайте на МРТ.

Если вам назначили МРТ, КТ или лучевую терапию — датчик необходимо снять.

# Гаджеты облегчают жизнь, но главный партнер — ваш врач



Сегодня диабет — это не приговор к постоянной боли. Существует множество устройств, которые сделают вашу жизнь комфортной.

Но каждый организм уникален. Не покупайте сложные гаджеты наугад. Обратитесь к своему эндокринологу — вместе вы подберете тот “диагаджет”, который идеально подойдет именно вам!