

Szczęśliwa siódemka, czyli pierwsze wrażenia po testach systemu Dexcom G7

Sensor i transmitter w jednym, start systemu po 30 minutach od wprowadzenia czujnika, możliwość odczytu glikemii jeszcze przez 12 godzin po zakończeniu pracy sensora – to tylko niektóre cechy systemu Dexcom G7, które różnicują go od jego poprzednika, wariantu G6. Ciągły monitoring glikemii staje się maksymalnie prosty, intuicyjny i coraz lepiej dostosowany do indywidualnych potrzeb użytkowników – to moje pierwsze refleksje po przetestowaniu nowości od Dexcom.

W tym roku Dexcom w Polsce obfituje w nowości. W lutym swój debiut na rynku miał system Dexcom ONE+, a w październiku pojawia się kolejna niespodzianka – system G7. Jest to bardziej zaawansowana wersja wariantu G6, która pod pewnymi względami (głównie wizualnymi) przypomina Dexcom ONE+. Dla tych, którzy znają „łana”, siódemka nie będzie aż tak dużym zaskoczeniem. Ci, którzy przejdą z Dexcom G6 na G7 odczują ogromną różnicę. Moim zdaniem zdecydowanie na plus.

1. Czy G7 pokazuje „dobre” cukry?

Zacznijmy od tego, czego nie widać, a co jest kluczowe przy wyborze systemu do ciągłego monitorowania glikemii – czy jego wskazania są prawidłowe, czyli czy jest dokładny i precyzyjny. Przyzwyczajiliśmy się porównywać CGM-y poprzez wskaźnik MARD. W dużym uproszczeniu mówi on o tym, jaki procent wskazań w kontrolowany, nieznaczący sposób odbiega od faktycznego stężenia glukozy w danym momencie.

Im ten wskaźnik jest niższy, tym bardziej można polegać na urządzeniu, a nawet dawkować na podstawie jego wskazań insulinę, co jest obecnie warunkiem refundacji dla systemów monitoringu glikemii w Polsce. Wskaźnik MARD dla systemu G7 jest jeszcze niższy niż dla wariantu G6, który i tak był w tym zakresie liderem na rynku i wynosi on:

- Dla osób dorosłych noszących sensor na ramieniu – 8,2%
- Dla dzieci w wieku 7-17 lat – 8,1%

2. Nowe szaty, czyli 2 w 1 oraz mniej plastiku

To, że G7 wygląda inaczej niż G6 sugeruje już opakowanie, które jest mniej więcej o połowę mniejsze. Mamy tutaj inny aplikator, znany nam już z wariantu Dexcom ONE+. Mniejszy, bardziej poręczny, a przez to bardziej ekologiczny. Ukłon w stronę tych, którzy narzekali, ile plastiku trzeba wyrzucać po każdej aplikacji nowego sensora. Działanie aplikatora jest standardowe – odkręcamy nakładkę, przykładamy do skóry, naciskamy przycisk i gotowe. Plaster mocujący sensor ma mniejszą średnicę niż w przypadku G6, ale do każdego czujnika dodawany jest plaster dodatkowo zabezpieczający go przed wyrwaniem. Mimo tego udało i się stracić pierwszy sensor po 6 dniach, więc kolejny zabezpieczyłam „po swojemu”, taśmą kinezyjną. Odpadające sensory to moja zmora ostatnich miesięcy, tutaj naprawdę jest dobrze, choć przy intensywnej aktywności konieczne wydaje się lepsze zabezpieczenie.

Z mojej perspektywy największą rewolucją w stosunku do Dexcom G6 jest sensor i transmitter w jednym. Koniec z łączeniem elementów i koniecznością dokupywanie raz na kwartał nowego nadajnika. Całość jest o około 60% mniejsza niż „zestaw” G6. Sensor jest cieńszy,

bardzo lekki i ma okrągły kształt. Nie jest to sensor niewidoczny, ale naprawdę coraz mniej rzucający się w oczy.

3. Szybki jak Dexcom ONE+

Od momentu wprowadzenia sensora, system potrzebuje 30 minut, by zacząć pracę. W porównaniu z G6, gdzie ten czas wynosi 2 godziny, jest to ogromne przyspieszenie, które przekłada się na krótki czas niepewności, jaki aktualnie mamy cukier. Przy czym, aby sensor się skalibrował w tkance podskórnej, nie musi być uruchomiony. Można zatem wprowadzić nowy sensor na 30 minut przed końcem pracy starego, wówczas będzie on od razu gotowy do pracy, przez co unikniemy nawet krótkiego czasu bez wskazań sensora. To także duża zmiana, dwie godziny czekania to jednak długo 😊.

4. Bezpłatne „nadgodziny”

Sensor jest aktywny przez 10 dni, ale po zakończeniu pracy jeszcze przez 12 godzin wskazuje na wartości glikemii. To kolejne podobieństwo z systemem Dexcom ONE+, w którym funkcję tę poznaliśmy po raz pierwszy. Dodatkowe godziny bardzo się przydają, nawet nie tyle po to, żeby wydłużyć czas pracy sensora. W momencie, kiedy kończy on swoje działanie nie zawsze jesteśmy w domu i mamy możliwość natychmiastowej wymiany systemu. Dzięki tej właściwości zyskujemy elastyczność w wymianie czujnika. Nie musimy pamiętać, kiedy dokładnie będzie koniec pracy, zabierać ze sobą nowego sensora i wymieniać go gdzieś w biegu. 12 godzin to na tyle długi czas, żeby na spokojnie zaplanować sobie tę wymianę.

5. Alarmy dopasowane do potrzeb

Alarmy o nieprawidłowych glikemiach to błogosławieństwo, ale niekiedy jednak potrzebujemy się od nich uwolnić. Czasami wymagają tego sytuacji zawodowe, czasami prywatne. W przypadku systemu G7 mamy możliwość wyciszenia wszystkich alarmów, nawet o bardzo niskim stężeniu glukozy maksymalnie na 6 godzin.

Mniej „drastyczną” opcją jest wybranie trybu wibracji. Wówczas wszystkie ostrzeżenia są sygnalizowane wibracjami, jednak w przypadku bardzo niskiego stężenia glukozy oraz błędu sensora najpierw pojawią się wibracje, ale jeśli nie zostaną potwierdzone przez użytkownika, wówczas pojawi się alarm dźwiękowy. Sygnalizowanie nieprawidłowości wibracjami można mieć ustawione na stałe.

W przypadku alarmów o tempie wzrostu i spadku (które są całkowicie opcjonalne) mamy możliwość wyboru tempa zmiany jak w G6. Alarm może się uruchomić, kiedy nasza glikemia wzrasta lub spada w tempie 2-3 mg/dl (jedna strzałka w górę lub w dół) lub w tempie powyżej 3 mg/dl (dwie strzałki w górę lub w dół). Udoskonalenie wprowadzone w G7 pozwala dodać próg, powyżej lub poniżej którego te ostrzeżenia się uruchomią, co znacznie ogranicza niepotrzebne alarmy. Tempo spadku prawdopodobnie może nas bardziej, gdy jesteśmy w dole normoglikemii, tempo wzrostu gdy stężenie glukozy znajduje się bliżej górnego progu, progi dla tych ostrzeżeń pozwalają to uwzględnić.

W celu zminimalizowania liczby ostrzeżeń wprowadzono też możliwość opóźnienia pierwszego alertu o hiperglikemii. Sami decydujemy, na jak długo ustawić to odroczenie.

Zdarza się, że np. po posiłku glikemia zaczyna przekraczać górną granicę normy, ale często jest to sytuacja chwilowa. Jeśli ustawimy opóźnienia takiego alertu, to nie będziemy za każdym razem informowani o hiperglikemii, alarm uruchomi się dopiero wtedy, gdy przecukrzenie będzie utrzymywało się przez określony przez nas czas.

6. Ulepszona aplikacja

Kilka słów należy się aplikacji Dexcom G7. Z jednej strony mamy znany nam już layout, w którym łatwo się odnaleźć, z drugiej – dodatkowe elementy. Na ekranie startowym widzimy:

- Wartość glikemii i strzałki trendu
- Wykres z ostatnich 3, 6, 12 lub 24 godzin
- Średnią glikemii z 3, 7, 14, 30 lub 90 dni
- Estymowaną wartość hemoglobiny glikowanej
- Wykres słupkowy przedstawiający procent czasu spędzony w zakresie oraz poza zakresem.

W zakładce „historia” mamy możliwość wprowadzania zdarzeń. Mamy do dyspozycji 4 zdefiniowane zdarzenia: stężenie glukozy, insulina, posiłek oraz aktywność, a także możliwość robienia dodatkowych notatek. Wprowadzając zdarzenie typu „posiłek” możemy wpisać jego rodzaj oraz ilość wymienników. Dodawanie zdarzeń jest bardzo proste i intuicyjne, sprawia, że aplikacja staje się spersonalizowanym dzienniczkiem samokontroli. Nie każdy potrzebuje notatek precyzujących leczenie, ale na pewno przydają się one w momencie np. zmiany terapii czy dla osób ze świeżo zdiagnozowaną cukrzycą. W tej aplikacji dodaje się je naprawdę szybko, intuicyjnie i bezproblemowo. Z poziomu tej samej aplikacji można dzielić się wynikami z bliskimi, maksymalnie z 10 osobami. W zakładce Połączenia dodajemy obserwatora z listy naszych kontaktów, konieczne jest też podanie adresu e-mail. Możemy udostępniać tylko wynik pomiaru lub wynik i wykres trendu. Dodatkowo możemy połączyć się ze swoim ośrodkiem zdrowia z poziomu aplikacji. Jest to bardzo proste: w zakładce „Połączenia” wybieramy „Clarity Clinic”, wpisujemy kod swojego ośrodka i nasze wyniki są widoczne dla lekarza prowadzącego.

7. Spójrz na zegarek, jaki masz cukier

Jeśli jesteś posiadaczem zegarka Apple Watch (model 6 lub późniejsze) możesz przysyłać wyniki pomiaru bezpośrednio do smartwatcha, bez pośrednictwa telefonu. Oznacza to, że odczyty w zegarku będą dostępne nawet wówczas, gdy Twój telefon będzie znajdował się daleko od Ciebie. Oczywiście połączenie z zegarkiem nie anuluje połączenia z telefonem, można powiedzieć, że w tym przypadku mamy możliwość korzystania jednocześnie z dwóch czytników (różnych pod względem ilości gromadzonych danych). Funkcja „bezpośrednio do zegarka” znajduje się w zakładce połączenia.

Podsumowując

Pierwsze wrażenia po testowaniu systemu G7 są bardzo pozytywne. Począwszy od tego, jak aplikacja przeprowadza przez proces założenia nowego sensora, aż po ostatnie dodatkowe

godziny, wszystko było proste i bezproblemowe. Oczywiście sprawdziłam kilkakrotnie wynik z aplikacji z tym, co pokazuje glukometr, choć wiem, że się tak nie robi. Ale miło było się przekonać, że nie było w tych wskazaniach rozbieżności. Za największe atuty najnowszego systemu uważam jego „jednoelementowość” oraz dodatkowe godziny po zakończeniu pracy sensora. Dokładność Dexcom, po latach korzystania z tego systemu, uważam za oczywistą oczywistość, ale może też warto to podkreślić – podczas testowania było niezawodnie i oby tak pozostało przy każdym kolejnym sensorze.

Małgorzata Marszałek