

ПАМЯТКА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

Использование медицинских изделий для самоконтроля — это важная часть современного управления здоровьем, позволяющая пациентам отслеживать показатели организма в домашних условиях и своевременно корректировать лечение вместе с врачом.

Медицинских изделия помогают контролировать показатели здоровья у пациентов с такими заболеваниями и синдромами, как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, изменение веса (избыток, недостаток), нарушение температуры тела.

КОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Тонометры (автоматические, полуавтоматические, механические) предназначены для измерения артериального давления. Автоматические тонометры с манжетой на плечо — оптимальны для домашнего использования. Подбирайте размер манжеты по размеру плеча. Измеряйте артериальное давление в покое, сидя, рука на уровне сердца, до еды, перед измерением опорожните мочевой пузырь. Рекомендуется делать 2–3 измерения с интервалом в 1–2 минуты и вычислять среднее значение.

Пульсоксиметры — используются для измерения насыщения крови кислородом (сатурации) и пульса. Крепятся на палец. Важно, чтобы руки были теплыми, сухими.

ЭКГ-мониторы домашнего использования — портативные устройства, часто в виде часов или небольших коробочек, позволяющие снять одноканальную электрокардиограмму (ЭКГ) в покое и (или) при появлении симптомов, например, аритмии, боли в груди.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ

Глюкометры — приборы для измерения уровня глюкозы в крови. Способ использования: проколите палец ланцетом, нанесите каплю крови на тест-полоску, ожидайте результат в течение 5–10 секунд. Регулярно проверяйте точность прибора контрольными растворами. Не используйте тест-полоски с истекшим сроком годности.

Системы непрерывного мониторинга глюкозы (НМГ/CGM) — датчики (сенсоры), которые крепятся на кожу и передают данные на смартфон или приемник каждые несколько минут. Плюсы: не нужно постоянно колоть пальцы, видна динамика уровня сахара.

КОНТРОЛЬ ВЕСА И СОСТАВА ТЕЛА

Напольные весы с анализатором состава тела — измеряют вес, процент жира, мышечной массы и воды. Результаты могут варьироваться в зависимости от гидратации организма, поэтому взвешиваться лучше в одно и то же время (утром натощак).

КОНТРОЛЬ ЗА ТЕМПЕРАТУРОЙ ТЕЛА

Термометры (электронные, инфракрасные, бесконтактные) — для измерения температуры тела. Инфракрасные термометры удобны для быстрого скрининга, но контактные электронные часто считаются более точными для клинических решений.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Регистрация изделия. Убедитесь, что изделие зарегистрировано как медицинское (имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора в РФ или маркировку CE/FDA за

рубежом). Бытовые весы или фитнес-браслеты без статуса медицинского изделия не предназначены для постановки диагноза.

Инструкция. Всегда читайте инструкцию производителя. Методики измерений могут отличаться у разных моделей.

Гигиена. Дезинфицируйте приборы после каждого использования (особенно те, что контактируют с кожей или биожидкостями). Используйте только стерильные одноразовые ланцеты и иглы.

Поверка и калибровка. Тонометры и глюкометры требуют периодической проверки точности (обычно один раз в 1–2 года или при подозрении на ошибку). Следите за сроком годности расходных материалов (тест-полосок).

Ведение дневника. Результаты измерений бесполезны, если их не фиксировать. Записывайте дату, время, показатель и сопутствующие обстоятельства (принятие лекарств, физическая нагрузка, стресс). Многие современные приборы синхронизируются со смартфонами автоматически.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

Ставить диагноз самостоятельно. Приборы показывают текущее состояние, но интерпретировать данные и ставить диагноз должен врач. Одно высокое давление не всегда означает артериальную гипертонию, как и один высокий сахар – диабет.

Изменять схему лечения без врача. Не увеличивайте и не отменяйте дозы препаратов только на основании одного измерения, если это не оговорено заранее с лечащим врачом (например, при использовании схемы "коррекция инсулина короткого действия").

Игнорировать симптомы. Если прибор показывает норму, но вы чувствуете себя плохо (боль в груди, одышка, спутанность сознания), немедленно обратитесь за медицинской помощью. Техника может давать сбой.

Юридический аспект. Медицинские изделия для домашнего самоконтроля можно покупать без рецепта, но их применение должно быть согласовано с врачом в рамках плана лечения.

ВАЖНО

Перед покупкой конкретного прибора проконсультируйтесь с врачом о том, какие именно параметры вам нужно контролировать и какая модель будет наиболее удобна и точна для вашего случая.