

Как читать TIR

Диапазон, время и повторения: шесть простых шагов

TIR - внутри цели. TBR - ниже. TAR - выше.

Шесть шагов к понятному отчёту

1. Проверьте диапазон

Нижняя и верхняя границы должны соответствовать вашему плану с лечащим врачом.

2. Посмотрите период и полноту данных

Один необычный день не описывает всё. Пропуски не считаются временем в диапазоне.

3. Обратите внимание на время ниже цели

Высокий TIR не отменяет важности гипогликемий. Посмотрите их длительность и время суток.

4. Оцените все три зоны

TIR, TBR и TAR вместе описывают доступные данные. Дополните их графиком и контекстом.

5. Переведите процент во время

70% полных суток - 16 ч 48 мин. Прибавка 5 процентных пунктов - около 1 ч 12 мин.

6. Найдите одно повторение

Сохраните отчёт и записи о еде, движении, лечении и самочувствии. Обсудите повторения с врачом.

TIR - не ваша оценка

TIR - не оценка человека. Это информация. Не меняйте лечение по одному проценту. Личные цели и дальнейшие действия согласуют с лечащим врачом.