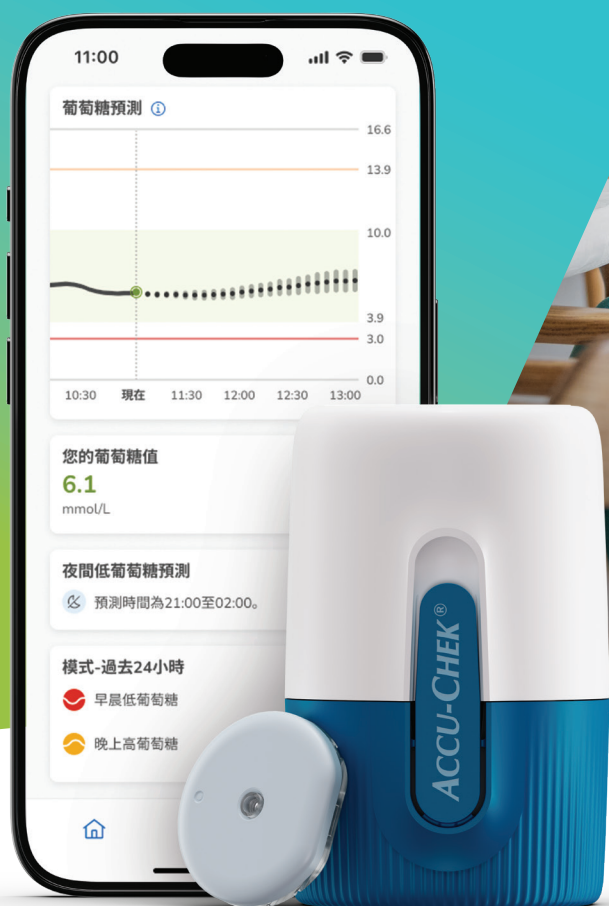


# Accu-Chek SmartGuide羅氏 全智航連續葡萄糖 監測使用者手冊



我們非常榮幸為您提供Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測解決方案。無論您之前曾使用過連續葡萄糖監測感測器，或是首次佩戴，我們都會全程為您提供支援。



# 入門指南

Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測使用者手冊提供有關全新解決方案的重要資訊。您將找到逐步指導，以幫助您設定及開始使用連續葡萄糖監測系統。

## 支援服務



請瀏覽Accu-Chek網站以取得更多產品相關資訊：  
<https://www.accu-chek.com.hk/>



**客戶服務**  
如果您遇到任何困難，我們將隨時為您提供協助。全智航客戶服務熱線：2485 7522



# 您的Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航 連續葡萄糖監測解決方案包含的內容

感測器與兩個應用程式將協同運作，監測您的葡萄糖水平並預測其未來走勢。\* 使用應用程式及其提供的資料，可幫助您充分運用連續葡萄糖監測解決方案。



智能電話需另行購買

## Accu-Chek SmartGuide連續葡萄糖監測感測器

防水的感測器可佩戴在手臂上長達14天，以即時接收準確的葡萄糖讀數。<sup>1</sup> 它會每5分鐘自動測量一次您的葡萄糖水平。



## Accu-Chek SmartGuide 羅氏全智航應用程式

應用程式會從感測器接收即時連續葡萄糖監測資料。它會監察和顯示您當前的葡萄糖水平，並在需要注意時通知您。



## Accu-Chek SmartGuide Predict 羅氏全智航預測應用程式

預測應用程式會估算您接下來的葡萄糖值，方便您採取行動或做好準備，以降低葡萄糖過高或過低的風險。<sup>2</sup> 它還可以識別葡萄糖模式並建議如何解決這些問題。

## 本指南使用說明

本指南包含3個部分，可協助您設定並開始使用Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測系統。

頁數

# 4-11

### 開始使用說明

了解使用連續葡萄糖  
監測系統所需的步驟。

頁數

# 12-17

### 探索 連續葡萄糖監測應用程式

了解應用程式的  
功能和優點。

頁數

# 18-30

### 探索 預測應用程式

探索預測應用程式的  
功能和優點。

\*Accu-Chek SmartGuide Predict羅氏全智航預測應用程式可預測未來2小時內一般估計的葡萄糖變化（葡萄糖預測）、未來30分鐘內估計發生低糖的高風險程度（低葡萄糖預測），以及未來7小時內夜間低糖的估計風險（夜間低葡萄糖預測，在21:00至02:00之間啟動）。

<sup>1</sup>Mäder JK, Freckmann G, Forst T, et al. Clinical Performance of a Novel CGM System. Diabetes. 2024;73(Suppl. 1):1924-LB.

<sup>2</sup>data on file. Roche Diabetes Care GmbH, 2025

透過Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測解決方案，了解您當前和未來的葡萄糖走勢\*，並學習如何降低葡萄糖水平波動<sup>1</sup>的風險。



\*Accu-Chek SmartGuide Predict羅氏全智航預測應用程式可預測未來2小時內一般估計的葡萄糖變化(葡萄糖預測)、未來30分鐘內估計發生低糖的高風險程度(低葡萄糖預測)，以及未來7小時內夜間低糖的估計風險(夜間低葡萄糖預測，在21:00至02:00之間啟動)。

<sup>1</sup>data on file. Roche Diabetes Care GmbH, 2025

# 開始使用說明

您需要完成6個簡單的步驟才能開始使用Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測解決方案。

- 步驟 1**



**下載並設定Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式**

第一步是下載應用程式並建立或登入您的Accu-Chek帳戶。少了應用程式，感測器便無法工作，因此務必要確保您已安裝並設定應用程式。[請參閱第6頁以了解詳細資訊。](#)
- 步驟 2**



**安放Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器**

第二步是將感測器安放到您的上臂上。由於採用一體式的敷貼器，整個過程快速又簡單。應用程式也包含可幫助您完成過程的逐步說明。[請參閱第7頁以了解詳細資訊。](#)
- 步驟 3**



**將Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器與應用程式配對**

第三步是將感測器與應用程式配對，以便從感測器接收葡萄糖讀數。在開始配對程序之前，請確保您的裝置已啟用藍牙®。[請參閱第8頁以了解詳細資訊。](#)
- 步驟 4**



**校正Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器**

第四步是透過檢查您的血糖並將數值輸入應用程式來校正感測器，因此您需要一部血糖機才能完成此步驟。[請參閱第9頁以了解詳細資訊。](#)
- 步驟 5**



**下載並設定Accu-Chek SmartGuide Predict 羅氏全智航預測應用程式**

第五步是下載預測應用程式並使用您的Accu-Chek帳戶登入。完成此操作後，預測應用程式便能開始使用您的連續葡萄糖監測資料來預測您即將出現的葡萄糖值。[請參閱第10頁以了解詳細資訊。](#)
- 步驟 6**



**移除並丟棄Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器**

第六步也是最後一步，戴上14天後取下感測器，並妥善丟棄。您可以設定感測器過期提醒，連續葡萄糖監測應用程式會告訴您何時該執行此動作。[請參閱第11頁以了解詳細資訊。](#)



# 步驟 1

設定SmartGuide應用程式



## 下載並設定Accu-Chek SmartGuide 羅氏全智航應用程式

取得應用程式、將其連接到您的Accu-Chek 帳戶並進行設定的方式

該應用程式使用來自感測器的資料監測您的葡萄糖。感測器若缺少應用程式將無法運作，因此您必須先確定已完成下列步驟，才能安放感測器。



### 以下說明如何下載和設定應用程式



**1.** 從Apple App Store或Google Play Store下載並安裝應用程式。



**2.** 首先，您必須建立新的Accu-Chek帳戶或登入現有帳戶。



**3.** 下一步，定義血糖和碳水化合物的測量單位。



**4.** 依照步驟3至4，設定目標範圍和警報臨界值。



**5.** 檢閱並允許應用程式傳送通知(例如葡萄糖警報)。



設定應用程式後，您需要安放連續葡萄糖監測感測器並進行配對。在此之前，您會在首頁畫面上看到一個空白圖表。不用擔心，一旦您安放感測器並完成準備時間，畫面就會更新。

接下來，了解如何安放和啟動您的第一個連續葡萄糖監測感測器。

# 安放Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器

## 如何安全有效地將感測器安放到身上

開啟應用程式，該應用程式提供了安放感測器的逐步說明。

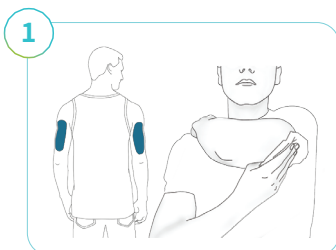
在選單中，點選管理連續葡萄糖監測感測器，然後配對新的感測器和檢視教學。

準備好安放感測器後，點選下一步。



### 您將需要：

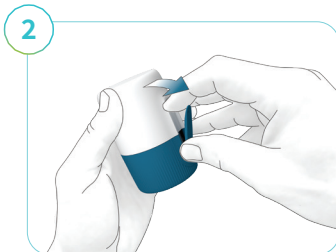
- Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式
- 全新未使用的Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測裝置（見下圖）
- 酒精棉片



1

選擇您的右臂或左臂來安放感測器。

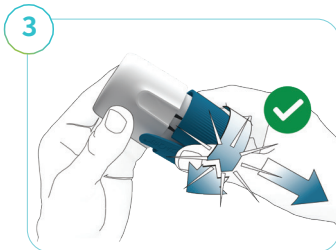
用酒精棉片消毒安放部位，然後待皮膚完全乾燥。



2

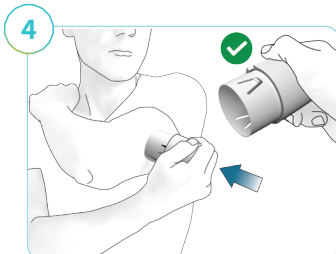
輕輕翻開拉環 (A)。

如果拉環在使用前已被打開，請丟棄該裝置並換用新裝置。



3

請勿按壓裝置。轉動旋蓋 (B) 以打開無菌屏障。您會感到輕微阻力，並聽到啪聲。拉掉敷貼器 (C) 上的旋蓋。請勿觸碰內部的針頭。取下藍色旋蓋後，請勿再重複蓋回。

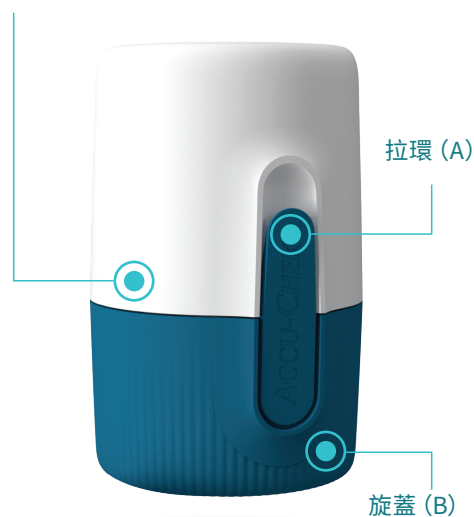


4

將已消毒手臂側的手放在另一側肩膀上。這有助於收緊皮膚。

將手伸到手臂下方，將敷貼器 (C) 放在安放部位。握住敷貼器的外殼。用力向下按壓以插入感測器。

感測器敷貼器 (C)



安放感測器後，請遵循應用程式中的配對指示。您將需要列印在敷貼器旋蓋上的個人識別碼。在配對完成前請勿丟棄旋蓋。

接下來，請看如何將感測器與應用程式配對。

# 將Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器與應用程式配對

## 如何在感測器和應用程式之間建立連接

若要接收感測器的讀數，您必須使用藍牙®將其與應用程式配對。確保您的智能電話已啟用藍牙®，且能被其他裝置發現。

您需要敷貼器的旋蓋來完成配對過程，上面印有序號和6位數個人識別碼。



您將需要：

- Accu-Chek SmartGuide 羅氏全智航應用程式
- 在您的智能電話上啟用藍牙®
- 印有序號和6位數個人識別碼的敷貼器旋蓋

## 請看如何將感測器與應用程式配對



**1.** 點選立即配對，開始配對。應用程式會帶您逐步完成。



**2.** 點選搜尋並允許應用程式連線到感測器、從中取得資料。



**3.** 您的手機會搜尋範圍內的感測器。檢查您的感測器序號，選擇感測器，然後點選下一步。



**4.** 輸入敷貼器旋蓋上的6位數個人識別碼，然後點選配對。



**5.** 配對完成後，您將在準備時間結束後開始接收葡萄糖值和通知。



感測器現已連接到Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式。感測器需要1小時的準備時間，才能開始將葡萄糖值傳輸到應用程式。

接下來，請看如何校正感測器。

# 校正Accu-Chek SmartGuide 羅氏全智航連續葡萄糖監測感測器

## 如何輸入血糖讀數以進行校正

感測器需要校正，才能提供準確的讀數：

- 未校正的感測器將處於**趨勢模式**。您可以看到葡萄糖值，但不應將其用於治療決定。
- 經過校正的感測器將處於**治療模式**。您可以使用已被確認的數值做出決定（例如注射胰島素）。

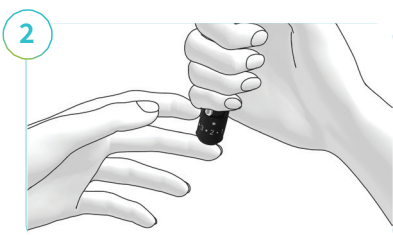
感測器模式會顯示在首頁畫面的連續葡萄糖監測值的下方。



### 您應該在以下情況校正感測器：

- 每當Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式提示您這樣做時。
- 在家中或穩定環境（避免極端的陽光或溫度）。
- 當血糖穩定時（避免用餐、注射胰島素或進行體能活動後不久）。

## 以下是校正感測器的方式



使用血糖機測量葡萄糖讀數。

當您將其輸入應用程式時，讀數必須在 2.3 mmol/L 和 22.1 mmol/L 範圍內，且不得超過 3 分鐘。



輸入您的血糖讀數並點選儲存。請確認數值是否正確，因為之後無法變更。點選確認繼續，或點選取消返回上一步。

如果您確認了錯誤的數值，則無法保證系統效能。丟棄感測器，安放新的感測器，然後重複前面的步驟。



如果校正成功，將顯示確認訊息。點選確定，進入首頁畫面。

如果校正失敗，請等待至少 15 分鐘，然後使用血糖機的新讀數重複該流程。



每當應用程式提示您進行校正時，請校正感測器。

- 第一次提示將在插入感測器後 12 小時顯示。
- 在初始校正後 30 分鐘至 3 小時會出現第二次提示。

當系統提示您校正感測器時，請盡快準備測試。



校正流程完成後會顯示首頁畫面，您可以利用連續葡萄糖監測值做出與治療相關的決定。

接下來，請看如何下載並設定 Accu-Chek SmartGuide Predict 羅氏全智航預測應用程式。



## 步驟 5

設定預測應用程式



# 下載並設定Accu-Chek SmartGuide Predict羅氏全智航預測應用程式

## 取得預測應用程式、將其連接到您的Accu-Chek 帳戶並進行設定的方式

預測應用程式使用來自Accu-Chek SmartGuide連續葡萄糖監測應用程式的資料估計您即將出現的葡萄糖值。請務必先設定應用程式，再配合使用預測應用程式。

這些應用程式提供流暢的體驗。  
使用首頁畫面的按鍵即可輕鬆切換。



## 以下說明如何下載和設定預測應用程式



1.

從Apple App Store 或Google Play Store下載並安裝應用程式。



2.

開啟應用程式，檢視功能特色，閱讀免責聲明，然後點選我瞭解。



3.

以您用於Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式的相同Accu-Chek帳戶登入。



4.

在智能電話上啟用通知並提供一些個人詳細資料。



5.

預測應用程式會開始從Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式擷取連續葡萄糖監測資料。

啟用通知對於充分運用應用程式非常重要。如需查看預測應用程式運作方式的詳細資訊，請參閱第19頁。



一旦預測應用程式從連續葡萄糖監測應用程式收集到所需的資料，您就可以開始查看您的預測。

接下來，請看如何移除並丟棄感測器。



## 步驟 6

移除感測器

# 移除並丟棄感測器

## 如何正確移除和丟棄過期的感測器

每個Accu-ChekSmartGuide連續葡萄糖監測感測器最多可使用14天。當感測器過期或即將過期時，您必須將其移除並用新的感測器取代。務必安全地從手臂上取下感測器並依照當地的廢物法規進行丟棄。



### 啟用通知

應用程式會通知您更換感測器的時機。

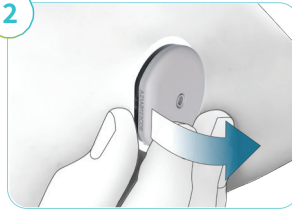
## 以下是移除感測器的方式

1

點選選單，然後選擇管理連續葡萄糖監測感測器，確認感測器必須更換。

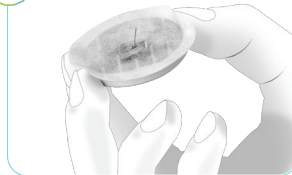


2



請從感測器的平坦邊緣開始，小心撕下自黏貼紙。

3



檢查移除的感測器背面，確保針狀感測元件附在上面。請務必確認針頭有從您的皮膚中拔出。觀察/感受安放部位以做確認。

如果出現以下情況，請立即聯絡您的醫護人員：

- 元件未與感測器其餘部分一起移除。
- 您感覺到安放部位或附近出現疼痛、腫脹、發紅或異常感覺。

4



請安全丟棄使用過的感測器。請遵循當地主管機關發佈的感染性材料廢棄物處理指南。

5



安放新的感測器。每次更換感測器時，在上臂背面選擇新的位置，以使最近的安放部位可以正常恢復。我們建議交替使用左右手，讓安放部位有適當的恢復時間。



您現在已準備好使用Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測解決方案！

現在您可以開始探索應用程式的所有功能。



# 探索Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式

## 如何瀏覽應用程式並使用重要的功能

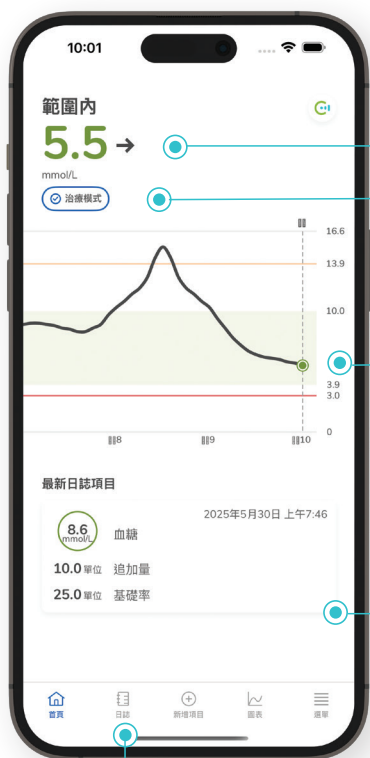
應用程式會連接到您的感測器，讓您可以監測您的葡萄糖並追蹤胰島素注射、碳水化合物攝取量和個人活動。

- ✓ 您需要一個已啟動、配對且經過校正的感測器，才能使用該應用程式。
- ✓ 請務必啟用來自應用程式的通知，以充分利用該應用程式。

## 主要功能包括：

- 趨勢箭頭
- 日誌
- 圖表
- 通知

## 如何解讀首頁畫面



### 最新的葡萄糖值和趨勢箭頭

查看您當前的葡萄糖值 - 如果是綠色，表示您處於目標範圍內。數值顏色表示您的葡萄糖狀態，箭頭的方向表示您的葡萄糖趨勢。

### 感測器模式

當前的感測器模式顯示於葡萄糖值下方。經校正之感測器處於治療模式，未經校正之感測器處於趨勢模式。

### 過去三小時的圖表

該圖表顯示與目標範圍相關的最近葡萄糖讀數。您可以在圖表一節中看到加長版本。

### 最新的日誌項目

檢視您最近手動輸入的血糖讀數以及您在日誌內記錄的其他資訊。

### 日誌 新增項目

您可以使用日誌新增：

- 手動輸入的血糖讀數。
- 有關碳水化合物攝取和胰島素注射的資訊，以及用於標示讀數情境的個人注意事項。

### 圖表

檢視圖表，以查看：

- 在特定日期間隔內在每個範圍內的時間。
- 葡萄糖趨勢和統計資料等。

### 選單

使用選單檢視：

- 治療設定 (葡萄糖警報臨界值、目標範圍和測量單位)
- 應用程式設定 (警報、提醒和個人檔案資訊)



## 趨勢箭頭和顏色

趨勢箭頭可以幫助您及早計畫並採取行動以保持在目標範圍內。根據最近的葡萄糖讀數，估計您可能的葡萄糖走向。葡萄糖值的顏色和趨勢箭頭的方向提供視覺提示：

### 趨勢箭頭

↑ 快速上升	您的葡萄糖值快速上升 (在接下來的15分鐘內為1.7mmol/L以上)
↗ 緩慢上升	葡萄糖值上升緩慢 (在接下來的15分鐘內為0.8-1.7 mmol/L)
→ 穩定	您的葡萄糖值穩定 (無變化或變化不顯著)
↘ 緩慢下降	您的葡萄糖值正緩慢下降 (在接下來的15分鐘內為0.8-1.7 mmol/L)
↓ 快速下降	您的葡萄糖值正快速下降 (在接下來的15分鐘內為1.7 mmol/L以上)

### 顏色

Very High <b>15.6</b> mmol/L	橙色-葡萄糖值極高
High <b>11.7</b> mmol/L	黃色-葡萄糖值高
In Range <b>5.6</b> mmol/L	綠色-葡萄糖值在範圍內
Low <b>3.3</b> mmol/L	紅色-葡萄糖值低
Very Low <b>2.7</b> mmol/L	深紅色-葡萄糖值極低



## 日誌

在日誌中記錄和追蹤您的胰島素、餐食等，以便了解這些因素如何影響您的葡萄糖水平。您可以記錄您的血糖值、碳水化合物、追加量胰島素 (U) 和基礎胰島素 (U) 以及日期和時間。您也可以做筆記，例如有關運動和其他活動的筆記。



### + 新增項目

點選首頁畫面標籤列中的新增項目以記錄動作。按照步驟輸入所需的詳細資訊，並將任何其他您想記錄的資訊新增到注意部分。

### ✎ 編輯項目

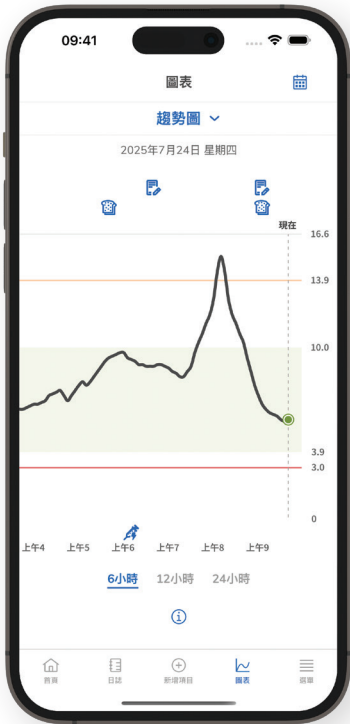
選擇要編輯或刪除的項目。您無法編輯或刪除校正項目，且已刪除的項目也無法復原。





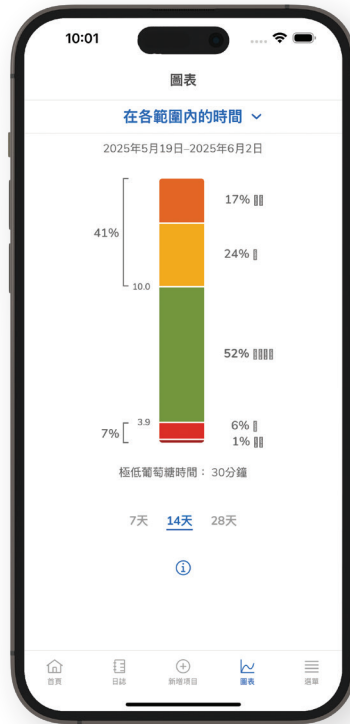
# 圖表和統計資料

Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式提供來自感測器的資料概覽，可幫助您了解更多有關糖尿病的資訊。點選首頁畫面標籤列中的圖表圖示，檢視不同類型的資料：



## 趨勢圖

- 從首頁畫面檢視圖表的擴展視圖。
- 此圖表顯示過去6、12或24小時的連續葡萄糖資料。
- 它還可以包含您的日誌項目，為資料加入情境。



## 在各範圍內的時間

- 了解在過去7、14或28天內，您的葡萄糖值保持在範圍內的時間，包括您的個人目標範圍。
- 目標是盡可能保持在範圍內（圖表中的綠色區域）更長的時間。



## 統計資料

- 檢視過去7、14或28天的連續葡萄糖監測使用情況和關鍵指標。
- 檢視使用中的連續葡萄糖監測時間、平均值和葡萄糖管理指示 (GMI)。



您可以點選 (i) 圖示了解有關畫面內容及其使用方式的更多資訊。

請記住，您隨時都能參考選單中說明部分的使用者手冊。



# 警報與提醒

透過可自訂的通知，隨時了解您的葡萄糖水平和趨勢，這可以幫助您將葡萄糖值保持在目標範圍內的時間增加。<sup>1</sup>Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式使用一系列推送通知來幫助您了解何時需要注意您的葡萄糖。您可以根據自己的需求進行個人化設定，隨時掌握情況，甚至關閉設定。

## 通知的重要性

對葡萄糖變化做出快速且正確的反應，是糖尿病治療不可或缺的一部分。啟用應用程式通知可協助您從Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航連續葡萄糖監測解決方案取得最佳支援。

您可以在選單中檢視和自訂警報和提醒。



您可以停用通知，但基於安全因素我們不建議這麼做。

## 記得啟用通知

在智慧型手機設定中點選通知選項，然後為該應用程式啟用通知和重要警示。

您可以停用通知，但基於安全原因不建議這樣做。

如果您設定通知的方式會阻止接收通知，首頁畫面右上角將顯示圖示。

此圖示有3種版本：

沒有圖示表示您應該如預期收到通知。一切就緒！



有斜線和紅點的鈴鐺圖示表示您不會收到通知。請點選圖示，進一步了解並變更設定。



鈴鐺圖示上如果有斜線但沒有點，表示您之前有點選圖示並閱讀資訊，但尚未修正設定。



請記住，您隨時都能參考選單中說明部分的使用者手冊。

# 警報與提醒的類型



## 葡萄糖警報

將警報設定為葡萄糖水平高於或低於目標範圍時。

- 這些警報預設為啟用，但可以停用。基於安全因素我們不建議這麼做。
- 您可以選擇觸發警報的數值，但極低葡萄糖值固定為3.0 mmol/L。當您的葡萄糖值超過定義的臨界值時，警報會提示您作出反應。
- 您可以為睡眠時間選擇不同的葡萄糖臨界值。使用睡眠警報來限制夜間干擾。



在智能電話設定中啟用通知！



### 重要警示

- 當您的裝置為靜音或設定為請勿打擾時，您仍然可以接收關於葡萄糖變化的通知。
- 請點選選單-重要警示並啟用這些警示，以確保您可以快速回應波動。



### 感測器過期提醒

- 當您的連續葡萄糖監測感測器即將到期且應該更換時，您會收到提醒。
- 點選選單-感測器過期提醒，選擇提前24小時、提前2小時或兩者。



### 感測器連線中斷

- 如果應用程式失去與感測器的連線，您將會收到通知。
- 點選選單-感測器連線中斷，以變更警報，預設為啟用。



# 探索Accu-Chek SmartGuide Predict 羅氏全智航預測應用程式

## 如何瀏覽預測應用程式並使用其最重要的功能

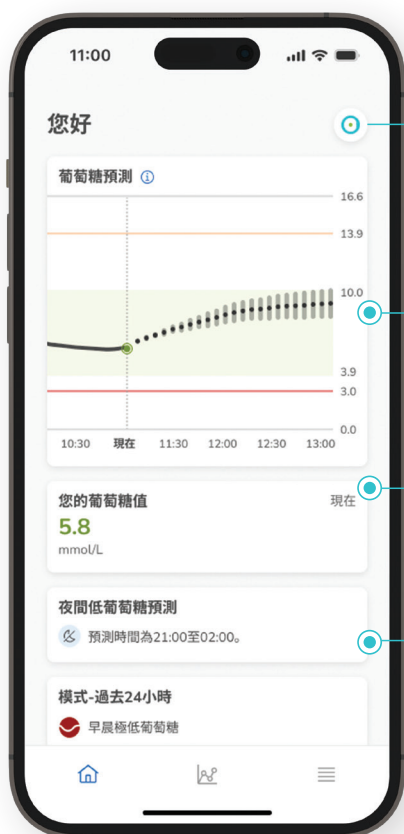
預測應用程式可預測即將出現的葡萄糖值，以便您採取行動或做好準備，避免高糖與低糖的情況。該應用程式可預估您在未來30分鐘、2小時及夜間的葡萄糖趨勢，讓您搶先掌握潛在變化。

### 主要功能包括：

1. 葡萄糖預測
2. 低葡萄糖預測
3. 夜間低葡萄糖預測

! 預測應用程式需要網際網路連線和來自Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式的連續葡萄糖監測資料來產生預測。

! 請務必啟用通知，以充分利用應用程式。



## 如何解讀首頁畫面

您可以點選右上角的按鍵，快速輕鬆切換至Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式。

### 預測葡萄糖值圖表

檢視您接下來2小時的預測葡萄糖值圖表。

### 最近的葡萄糖值

檢視您最近的葡萄糖值。顏色指示您是否在範圍內。

### 通知

您的通知將顯示在此處。確保您已啟用通知！

! 點選  
首頁畫面右下角的選單圖示，檢視通知設定。

- 開始使用預測應用程式後，請立即檢查通知設定。您可以啟用、停用和自訂通知以滿足您的需求和偏好。
- 請於您的iOS/Android設定中啟用預測應用程式的通知。
- 無論您是否開啟預測應用程式，通知都能協助您回應發生的事件。

i 請記住，您隨時都能參考選單中說明部分的使用者手冊。

# 使用預測功能時要考慮的事項

預測應用程式使用您的連續葡萄糖監測讀數以及您在日誌中記錄的血糖和胰島素資料來提供預測。對預測應用程式來說，有些因素並非「可見的」，或者可能在短期內發生變化。將這些因素納入考量，有助於您做出更安全的決策。



您的實際葡萄糖值  
可能與預測值不同。



## 預測應用程式只能根據它收集的資訊進行預測

### 考量範圍不應包括：

#### 您已規劃好的未來行動

- 餐食
- 胰島素注射
- 體能活動

#### 對葡萄糖值有延遲影響的因素

- 體能活動
- 富含脂肪和蛋白質的食物
- 酒精攝取

#### 可能影響葡萄糖值的其他外部因素

- 藥物
- 壓力
- 生病



## 日誌中記錄的碳水化合物和胰島素可納入預測中

- 日誌中記錄的碳水化合物和胰島素將納入預測，導致您的預估葡萄糖值略有變化。
- 如果相應的資料未被記錄，餐後或胰島素注射後立即發佈的預測可能不太準確。一旦未記錄的事件影響到您的葡萄糖水平，預測就會更新。這至少需要20分鐘。

(關於日誌的詳細資訊，請參閱第14頁)



## 一些預測在下列情況下可能暫時不可用：

- **您剛剛在日誌中記錄了碳水化合物或胰島素**

在您記錄到碳水化合物(低葡萄糖預測)或碳水化合物和/或胰島素(夜間低葡萄糖預測)之後，預測功能在20分鐘內將不可用。這讓應用程式有時間根據您的攝入量更新預測。碳水化合物攝入後需要至少20分鐘才能對葡萄糖水平產生影響。

- **您有低葡萄糖(達到或預計低於3.9 mmol/L，或低於低葡萄糖警報臨界值)的情況**

當您的葡萄糖水平較低時，預測應用程式不會提供任何預測，因為您需要專注穩定葡萄糖水平。預測應用程式會指出您何時有低葡萄糖的風險，並讓您隨時檢視當前的葡萄糖值，以便隨時了解情況。

- **沒有網路連線，或連續葡萄糖監測感測器和應用程式沒有輸入資訊**

您的裝置必須有可用的網際網路連線，才能使用所有預測功能。這表示啟用飛行模式時，這些功能將無法運作。若連續葡萄糖監測資料之供應或與連續葡萄糖監測應用程式之通訊中斷，則預測可能不可用。

# 預測與葡萄糖警報有何不同？

預測顯示何時可能發生高糖或低糖，警報則會在您的葡萄糖實際高於或低於規定的界限時通知您。



## Accu-Chek SmartGuide Predict 羅氏全智航預測應用程式中的葡萄糖預測

預測應用程式會預估您不久後的葡萄糖值。其目的在於提前提供見解，以便您可以採取適當措施將您的葡萄糖水平保持在所需範圍內。

您可以未雨綢繆，在高糖或低糖發生之前採取行動，而不是在發生波動時才反應。

### 低葡萄糖預測



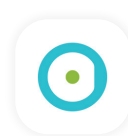
11:00至11:30之間，您的葡萄糖值可能低於 3.9 mmol/L。

### 葡萄糖預測有3種類型：

- 葡萄糖預測，顯示接下來2小時您的預測葡萄糖水平。
- 低葡萄糖預測，通知您30分鐘內是否可能出現低糖。
- 夜間低葡萄糖預測，顯示您在夜間遭遇低葡萄糖的風險。

### 預測可能有助於您做到

- ✓ 準備應對葡萄糖變化
- ✓ 事先避免波動<sup>1</sup>
- ✓ 保持在目標範圍內更長的時間<sup>1</sup>



## Accu-Chek SmartGuide 羅氏全智航應用程式中的葡萄糖警報

當您當前的葡萄糖值過高或過低時，連續葡萄糖監測應用程式會通知您，以便您採取行動使其回到正軌。

您可在應用程式中設定和啟動警報限制。它會在當前的葡萄糖值實際達到自訂的臨界值時提示您採取動作，因此它們可以被視為預測的後備功能。

### 偵測到極低葡萄糖

請立即依照專業人員/醫護人員建議的方式進食或飲用速效碳水化合物。

關閉

### 葡萄糖警報有3種類型：

- 極高葡萄糖，可自訂範圍 7.8-22.2 mmol/L。
- 低葡萄糖，可自訂範圍 3.3-5.6 mmol/L。
- 極低葡萄糖，設定為 3.0 mmol/L且無法變更。

### 警報可能會幫助您

- ✓ 應對葡萄糖變化
- ✓ 穩定您的葡萄糖水平
- ✓ 恢復到目標範圍



# 1. 主要功能： 葡萄糖預測

憑藉2小時葡萄糖預測功能做好準備，該功能可顯示您的葡萄糖走勢，幫助您提前掌握波動。<sup>1</sup>

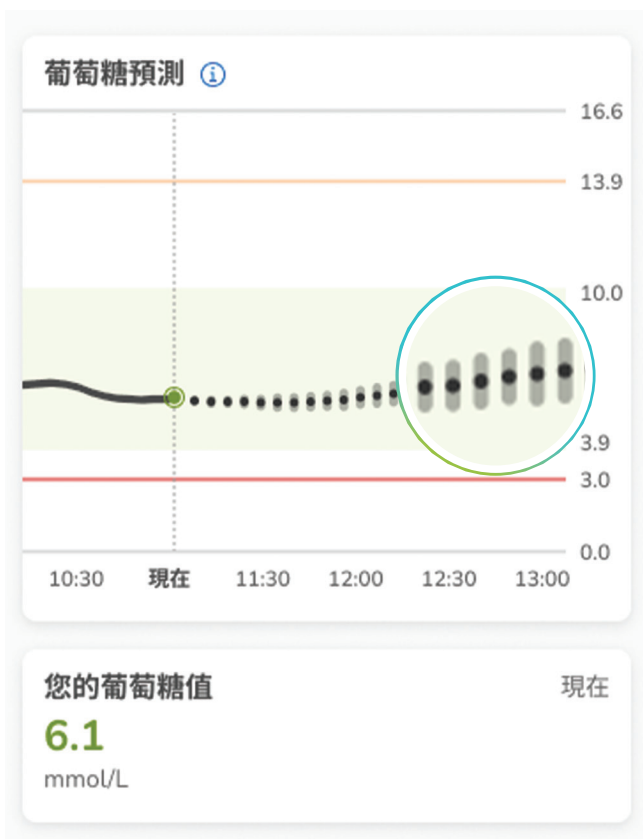
預測會出現在首頁畫面上，顯示您的葡萄糖值處於範圍內或可能變為低葡萄糖或高葡萄糖。預測內容取決於您的連續葡萄糖監測值、日誌中的碳水化合物和胰島素資料，以及一天中的時間。



### 您將需要：

- 至少1小時的連續葡萄糖監測資料。
- 裝置上的網際網路連線。
- 當前葡萄糖值高於 3.9 mmol/L。

## 如何閱讀圖表



- 圖表中的大綠點和圖表下方的數字均顯示您當前的葡萄糖值。
- 點左側的圖表會以實線顯示您過去60分鐘的葡萄糖值。
- 點右側的虛線表示對您預測值的最佳估計。虛線後方的垂直灰色長條代表不確定程度。

如同所有預測，預測時間越長不確定性就越高。不確定程度以灰色長條的長度表示；長度越長，不確定性越高。

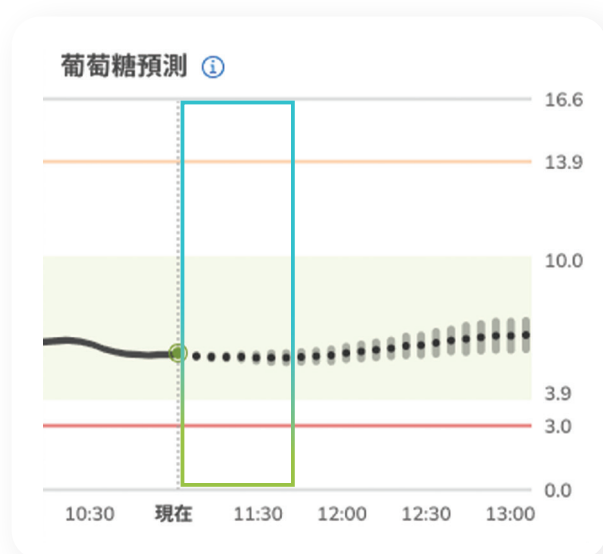
您的實際葡萄糖值仍可能落在這些長條之外。

- 綠色值在您的目標範圍內，高葡萄糖的偏差以黃色/橙色顯示，低葡萄糖的偏差以紅色/深紅色顯示。

- 橙色=極
- 黃色=高
- 綠色=範圍內
- 紅色=低
- 深紅色=極低

<sup>1</sup>data on file. Roche Diabetes Care GmbH, 2025

## 如何根據預測採取行動



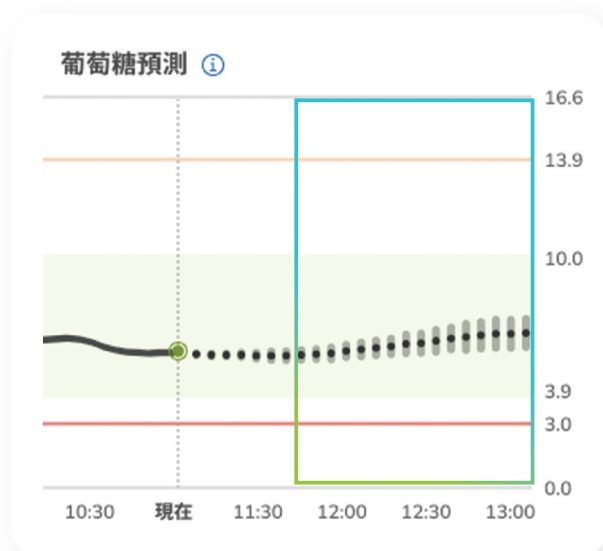
### ! 準確度：高

#### 45分鐘內的預測

您可以採取行動，但請思考立即或稍候行動何者較可行。採取行動的正確時間取決於：

- 預測為高葡萄糖或低葡萄糖的時間
- 您要採取的動作類型。

舉例來說，注射速效型胰島素或攝取速效碳水化合物可能會在20分鐘內改變您的葡萄糖水平。然而，緩效碳水化合物（例如含脂肪和蛋白質的混合餐食）可能會延遲生效。



### ! 準確度：中等

#### 超過45分鐘的預測

無需立即採取行動。這些預測會顯示您未來可能的波動，讓您了解即將出現的葡萄糖水平，並給您一些時間做準備。

預測將每5分鐘更新一次，因此請根據您的葡萄糖值監測情況，並為稍後需要補充碳水化合物或胰島素的可能性做好準備。

## 需要牢記的重要資訊



### 在某些情況下，預測可靠度可能下降或此功能不可用

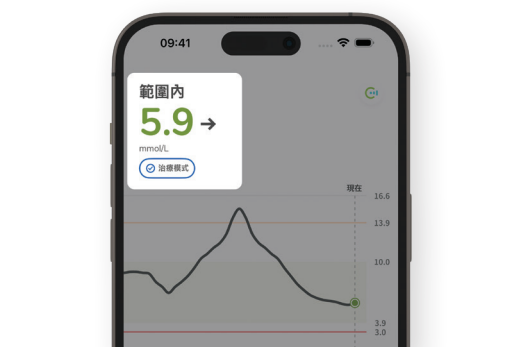
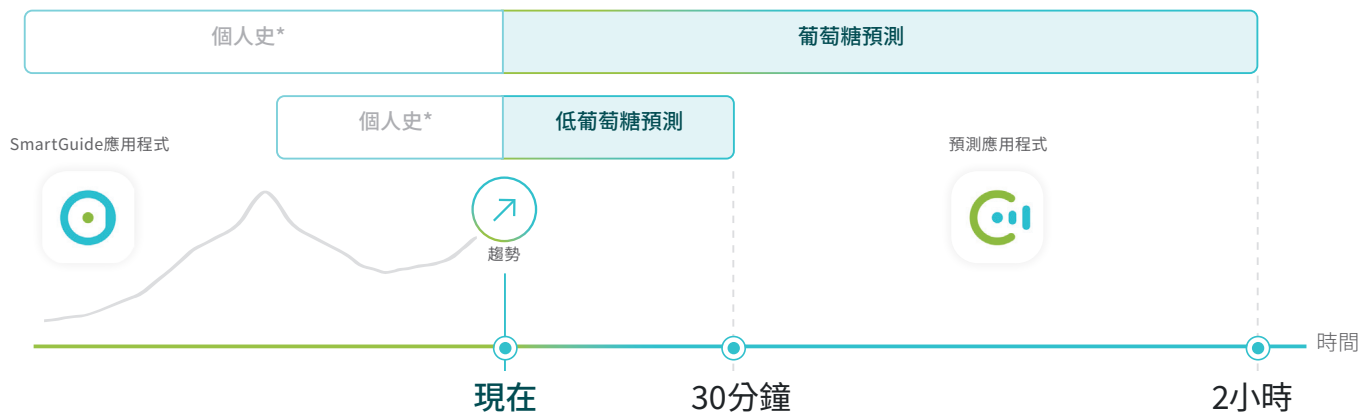
預測應用程式只能根據它收集的資訊進行預測，而且無法考慮到某些因素。有關使用預測時需要考慮之事項，請參閱第20頁。



### 葡萄糖波動會影響預測

如果在進行預測前的葡萄糖波動劇烈，則預測的準確性會降低。當您的葡萄糖值在很短的時間內上上下下，就會形成強烈波動。

# 趨勢箭頭與預測之間有什麼差異？



## 趨勢箭頭

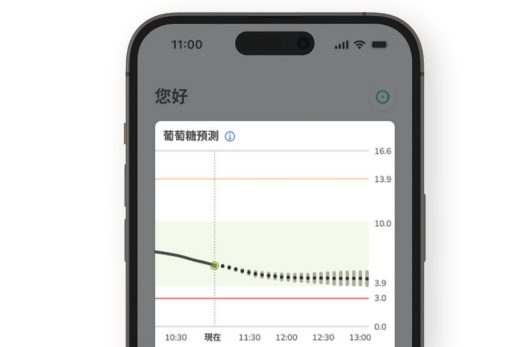
趨勢箭頭出現在Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式的首頁畫面上、您當前的葡萄糖值旁邊。

它根據最近的連續葡萄糖監測讀數估計葡萄糖的大致變化方向。箭頭顯示葡萄糖為：

- ↑ 快速上升
- ↗ 緩慢上升
- 穩定
- ↘ 緩慢下降
- ↓ 快速下降

### 趨勢箭頭可幫助您：

- ✔ 了解您當前的葡萄糖值
- ✔ 了解您當前的葡萄糖趨勢
- ✔ 回應葡萄糖值的變化



## 葡萄糖預測

葡萄糖預測圖表會出現在Accu-Chek SmartGuide Predict羅氏全智航預測應用程式的首頁畫面上。

根據連續葡萄糖監測讀數、日誌資料和一天中的時間，預測您接下來2小時的葡萄糖值。提供葡萄糖走向的詳細資料，幫助您提前掌握波動。<sup>1</sup>

### 預測圖表可協助您：

- ✔ 了解未來的葡萄糖值
- ✔ 知道高糖和低糖何時可能出現
- ✔ 採取行動或做好準備，以防止葡萄糖波動

\*長條的長度僅供參考

<sup>1</sup>data on file. Roche Diabetes Care GmbH, 2025



## 安娜如何使用葡萄糖預測功能為旅行做好準備

### 日常生活範例

安娜已經患上糖尿病好幾年了。她每天注射幾次胰島素，使糖值保持在目標範圍內。

今天她要去拜訪哥哥，他住在車程2個小時的地方。對安娜來說，長途駕車旅行通常是個挑戰，因為她擔心開車時發生低糖。出門前兩個小時，安娜吃了早餐並給自己注射胰島素。

#### 安娜的目標：

- ✓ 了解她的葡萄糖走勢
- ✓ 隨時掌握她的葡萄糖水平
- ✓ 降低糖值波動的風險

### 1 藉助2小時葡萄糖預測做準備

安娜使用葡萄糖預測功能確認她在接下來2小時的預估葡萄糖值。她目前的葡萄糖值高於目標範圍，預測水平也略有升高。

由於她上次注射胰島素的時間僅為2小時前，因此要修正數值還太早。再注射一次可能與上次注射重疊，增加她的低葡萄糖風險。安娜會帶上她的胰島素筆，等到達哥哥家再檢查葡萄糖，看看是否需要補打胰島素。

### 2 隨時掌握她的葡萄糖水平

安娜確認兩個應用程式都啟用了通知。雖然她不太可能在開車時發生低葡萄糖，但預測應用程式會每5分鐘更新一次，讓她了解葡萄糖水平。

如果接下來的30分鐘內可能發生低糖，低葡萄糖預測功能便會發出警告。如果她的葡萄糖值低於個人的低葡萄糖臨界值，Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式中的低葡萄糖警報就會通知她。

### 3 準備充分、安全無虞地開車上路

安娜常常會隨身帶著穀物棒和一些葡萄糖片。她將手機放在手機架上，這樣就能在開車時聽見任何通知，並在需要時停車檢視應用程式。

安娜現在可以放鬆並享受旅程，她知道自己已經做好準備，並會隨時掌握自己的葡萄糖值。

您居住的國家可能針對糖尿病患者訂有特殊的駕照和行車規定。開車上路前，請務必確認您當地的詳細資料。

## 2.

### 主要功能： 低葡萄糖預測

低葡萄糖預測功能可提醒您30分鐘內可能出現低糖狀況，讓您更加安心並做好準備。

預測取決於您最近的連續葡萄糖監測值和趨勢、日誌中記錄的碳水化合物資料。



#### 您將需要：

- 至少10分鐘的連續葡萄糖監測資料。
- 裝置上的網際網路連線。
- 啟用通知，即使在請勿打擾模式下。



#### 即將出現低葡萄糖!

10:45至11:15之間,您的葡萄糖值可能低於3.9 mmol/L。

現在



### 如何根據預測採取行動

一旦偵測到低葡萄糖可能發生，您就會收到推播通知。您可以將通知的臨界值從3.3自訂為5.6 mmol/L。

- 此通知是用來提示您停止手上的動作，並考慮採取修正動作。請立即檢查情況，並決定是否需要攝取碳水化合物，以及需要攝取多少。
- 預設為啟用，但可以在選單-通知設定中關閉。
- 點選通知時，您會看到更多資訊和建議內容，說明您可以怎麼做。

如果您開車時收到「快要低葡萄糖了！」的通知，請盡快停車，並確認是否需要攝取碳水化合物。



及時採取行動有助於預防低糖或減少其持續時間與嚴重程度。

### 需要牢記的重要資訊



#### 在某些情況下，預測可靠度可能下降或此功能不可用

預測應用程式只能根據它收集的資訊進行預測，而且無法考慮到某些因素。有關使用預測時需要考慮之事項，請參閱第20頁。



#### 低葡萄糖預測功能不適合在夜間使用

您可能無法在睡眠時看到或聽到通知。請改用夜間低葡萄糖預測功能，並就在寢前採取適當措施避免低糖。您也可以Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式中啟用低葡萄糖警報。



## 莫妮卡如何使用低葡萄糖預測功能來散步

### 日常生活範例

莫妮卡已經患上糖尿病好幾年了。雖然她每天要注射多次胰島素，但她的葡萄糖水平通常高於建議的目標範圍。

莫妮卡的醫生說體能活動有助於降低葡萄糖水平。她開始散步了，但有時葡萄糖會降到3.9 mmol/L以下，讓她感覺不舒服。莫妮卡有時不得不暫停散步，坐下吃點東西，等身體好轉。

#### 莫妮卡的目標：

- ✓ 提高活動力
- ✓ 延長糖值在範圍內的時間
- ✓ 降低她低糖的風險

### 1 藉助30分鐘低葡萄糖預測做準備

莫妮卡想在出門前檢查她的葡萄糖水平。她在Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式中檢視目前的數值，然後切換到Accu-Chek SmartGuide Predict羅氏全智航預測應用程式以檢視不久後的數值。

她的葡萄糖值預計會保持在範圍內，所以她決定開始走路。該預測不包括她接下來的散步可能導致的糖值下降，但莫妮卡知道低葡萄糖預測功能將在接下來的30分鐘內，通知她是否可能有低葡萄糖的狀況。

### 2 確保通知會提供她最新資訊

雖然莫妮卡不確定她的葡萄糖水平在走路時會下降多少，但她知道預測應用程式將監測她的葡萄糖水平並讓她了解任何變化。

低葡萄糖預測功能已啟用，它會讓莫妮卡知道低葡萄糖是否很快就會發生。她只需要確保自己可以在外出步行時看到、聽到或感覺到任何通知。

### 3 步行時更能控制葡萄糖水平

如果收到通知，莫妮卡可以停下來並在預測應用程式中檢查情況。她口袋裡總是有一些葡萄糖片和穀物棒，以防預測中出現低葡萄糖，讓她需要穩定葡萄糖水平。

莫妮卡覺得自己對糖尿病的控制更強了，因為她知道可以自己管理葡萄糖水平，同時在日常生活中進行更多的運動。

# 3.

主要功能：

## 夜間低葡萄糖預測

夜間低葡萄糖預測功能可顯示您夜間發生低糖的風險，並建議相關預防措施，讓您享受一夜好眠。

預測是基於您的葡萄糖值和趨勢、夜間低糖歷史記錄，和日誌中的胰島素項目。



您將需要：

- 至少有24小時的連續葡萄糖監測資料。
- 裝置上的網際網路連線。
- 已啟用通知。
- 當前葡萄糖值高於3.9 mmol/L。

## 如何使用預測

在21:00至02:00之間，首頁畫面會顯示您夜間7小時的低葡萄糖風險。此功能將低葡萄糖值定義為低於3.9 mmol/L。

### 您可以主動檢查21:00與02:00之間的預測

如果前半夜（前3.5小時）與後半夜（後3.5小時）之間低葡萄糖的風險不同，則預測將側重顯示具有高葡萄糖風險的時段。由於短期預測比起長期預測更令人有信心，前半夜的預測會更為準確。

### 您每20分鐘均可要求重新計算一次

如果您上次是在不到20分鐘前攝取碳水化合物和胰島素，重新計算的結果將會不準確。如果您在日誌中記錄了您的攝入量，此功能20分鐘內將不可用，直到預測更新。

### 您可以為高風險夜晚設定通知

如果夜間的低葡萄糖風險較高或極高，您會收到通知。只需選擇您一週內習慣的就寢時間，並將通知設定為啟用，鎖定螢幕就會在21:00到02:00之間顯示提醒。



預測夜間會出現低葡萄糖！

Now

22:00至01:30之間有較高風險低於3.9 mmol/L。



## 如何根據預測採取行動

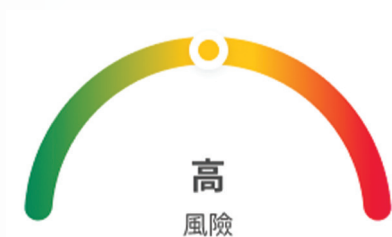
有3種不同的風險等級，每個等級都用不同的顏色表示。



### 正常風險

**綠色：低葡萄糖平均風險\***

正常風險意味著您夜間發生低葡萄糖的風險為平均值。您可以像平時一樣準備就寢。



### 高風險與極高風險

**黃色：低葡萄糖的風險高於平均值\***

**紅色：低葡萄糖風險極高**

高風險或極高風險意味著您可以決定是否要攝取含有蛋白質和脂肪的長效碳水化合物，和/或在就寢前降低您的基礎胰島素或基礎率。



您採取什麼行動將取決於您的糖尿病治療、個人經驗，以及預測中低葡萄糖是發生在當晚前3.5小時還是後3.5小時。如有疑問，請與您的醫護人員討論適當的行動。



亦請確保Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式在夜間啟動極低葡萄糖警報。

## 需要牢記的重要資訊



**在某些情況下，預測可靠度可能下降或此功能不可用**

預測應用程式只能根據它收集的資訊進行預測，而且無法考慮到某些因素。有關使用預測時需要考慮之事項，請參閱第20頁。



**您晚餐的餐食選擇可能會影響葡萄糖水平**

在較晚的晚餐與追加量胰島素注射後不久要求的夜間預測會較不準確。而吃一頓含有大量脂肪和蛋白質的晚餐不會反映在預測中，因為這可能在幾小時後才會拉高葡萄糖。

\*用於訓練夜間葡萄糖預測演算法的研究對象中觀察到的平均低糖風險。

# 保羅如何使用夜間低葡萄糖預測功能改善睡眠

## 日常生活範例

保羅已患上糖尿病超過十年，目前以速效和長效胰島素類似物進行治療。

他很擔心低葡萄糖，尤其是在夜間，因為這個問題過去經常發生。醫生建議他盡可能減少低糖情形。

### 保羅的目標：

- ✓ 避免夜間低葡萄糖
- ✓ 減少夜間干擾
- ✓ 增加糖值在範圍內的時間

1

### 藉助7小時夜間低葡萄糖預測做準備

保羅上床睡覺前通常會檢查葡萄糖並注射長效胰島素。他今晚在22:00收到「夜間低葡萄糖預測！」通知。這表示他在前半夜（22:00至01:30）出現低葡萄糖水平的風險很高。

2

### 睡前檢查低葡萄糖風險

保羅點選通知以檢視更多資訊，包括最新的葡萄糖值以及他可以做甚麼來避免低葡萄糖。保羅現在的葡萄糖值為7.4 mmol/L，因此他決定吃點東西來保持整晚的葡萄糖水平穩定。睡前吃些點心，應該可以幫助他在接下來幾個小時內避免預測中的低葡萄糖。

3

### 睡個好覺

保羅已查看預測並採取行動來避免夜間的低葡萄糖，現在他可以上床睡覺並輕鬆入睡了。如果他經常在夜間面臨高度的低葡萄糖風險，他會向醫生諮詢可能的原因並減少基礎胰島素劑量。



# 葡萄糖模式

此功能可辨識反覆出現的葡萄糖波動，並提供資訊，協助患者找出可能原因，進而了解哪些行為可能導致頻繁的高葡萄糖與低葡萄糖事件。

了解您過去的葡萄糖值模式，並遵循建議來改善您的糖尿病管理，可能有助於您調整您的行為並保持在目標範圍內更長的時間。<sup>1,2</sup>

模式的定義是在同一天或日曆週（自週一00:00至週日23:59）內發生超過一次的事件。預測應用程式需要不同數量的連續葡萄糖資料，才能可靠地偵測葡萄糖值中的模式。



啟用通知  
在選單中！



您可從主導覽存取您的模式

## 模式概觀

如果預測應用程式有足夠的資料可以偵測您葡萄糖值中的模式，則會顯示模式並可點選獲取更多資訊。

### 啟用摘要通知

在分析過去一週的模式後，您可以決定是否要在週一收到模式每週摘要。您也可已選擇一天中要接收通知的時間。

### 過去7天的目前模式

依發生頻率和原因，模式看起來可能會有所不同。這些模式會透過一系列的圖示和顏色呈現。

#### 模式圖示



#### 模式圖示顏色

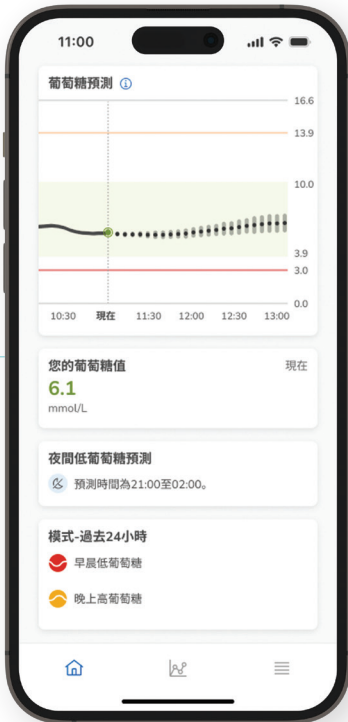


請記住，您隨時都能參考選單中說明部分的使用者手冊。

<sup>1</sup>Choudhary P, Genovese S, Reach G. Blood glucose pattern management in diabetes: creating order from disorder. J Diabetes Sci Technol. 2013 Nov 1;7(6):1575-84.

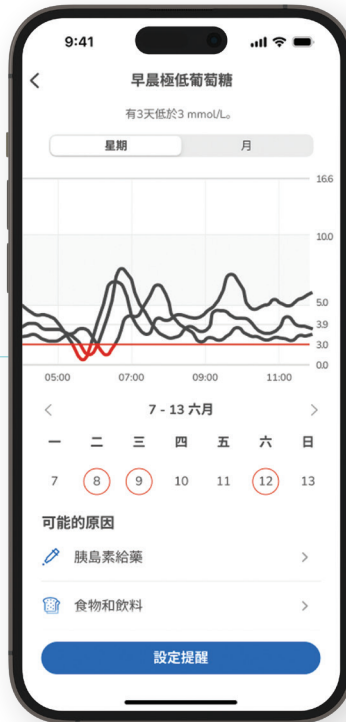
<sup>2</sup>Powers M, Davidson J, Bergenstal R. Glucose Pattern Management Teaches Glycemia-Related Problem-Solving Skills in a Diabetes Self-Management Education Program. Diabetes Spectr 2013;26(2):91-97.

## 檢視您的模式



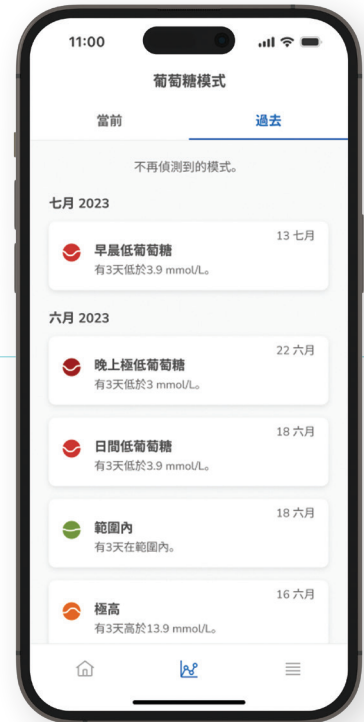
### 模式通知

- 過去24小時的模式顯示在首頁畫面上。
- 如果找不到模式，預測應用程式將顯示訊息。
- 偵測到新的模式時，預測應用程式會通知您。點選通知以取得詳細資訊。



### 模式詳細資訊

- 您的葡萄糖資料模式以圖表顯示。您可以將檢視變更為週或月。
- 模式的可能原因顯示在圖表下方。
- 點選原因檢視建議，查看您可以做的改變。



### 模式歷史

- 您可以改變行為來解決模式。
- 解決模式後，預測應用程式會將其移至過去標籤。
- 如果您想參考過去的模式，可以在過去標籤中看到您的所有過往模式。

### 提供用於模式分析的情境

- 您的日誌項目在模式偵測中很重要。例如，只有當您在應用程式中記錄您的餐食時，才能確定與餐食相關的模式。
- 您可在Accu-Chek SmartGuide羅氏全智航應用程式中為日誌項目新增資訊，為模式分析提供更多情境，並提高所收到建議的品質。
- 如果日誌中的資料遺失，可能就無法發現某些模式。

### 設定提醒

- 您可以選擇設定提醒 (包括推送通知)，以主動追蹤您要改善的特定模式。
- 為偵測到的模式設定提醒，可以讓您提前收到警告，讓您嘗試防止事件再次發生。



當預測應用程式判斷模式的可能原因時，會提供一些建議。在做出任何重大改變之前，您應該先與醫護人員討論您的糖尿病個人檔案和治療。

# 感謝 您的閱讀

您現在已準備好使用  
最新的Accu-Chek  
SmartGuide羅氏全智航  
連續葡萄糖監測解決方案。

請記住，我們隨時準備好協助您解決  
任何疑問。



## 聯絡我們

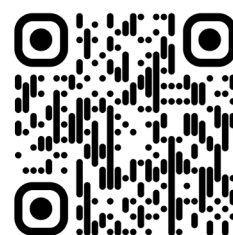


### 聯絡我們：

- 全智航客戶服務熱線: 2485 7522
- 電郵: [smartguide.hk@roche.com](mailto:smartguide.hk@roche.com)
- 網站: [www.accu-chek.com.hk/](http://www.accu-chek.com.hk/)



進一步瞭解：  
瀏覽Accu-Chek網站





您看到的畫面可能與應用程式中的畫面不同。照片中顯示的人物是僅供說明之用的模特兒，並非現實生活中的患者。

ACCU-CHEK、ACCU-CHEK SMARTGUIDE 和 ACCU-CHEK SMARTGUIDE PREDICT 是 Roche (羅氏) 的商標。所有其他產品名稱、商標和品牌名稱是其各自所有者的財產。

© 2025 Roche Diagnostics (HK) 羅氏診斷 (香港) 有限公司 DC-2025-SEP-006