

## דף הסבר על חיישן סוכר

על מנת למדוד את השינויים ברמות הסוכר שלך בתגובה לפעילות ולמזון, בביקורך במתחם הבדיקות נחבר לך לזרוע חיישן סוכר. בדיקה זו מתבצעת פעם אחת בלבד בעת הביקור הראשון. החיישן עובד על ידי סיב תת עורי דקיק (החיבור אינו כרוך בכאב). לחיישן צורת מטבע והוא מוצמד לזרוע לתקופה של עד שבועיים.

### מותר להתקלח עם חיישן הסוכר, אך יש מספר פעולות מהן יש להימנע:

1. כניסה עם החיישן לסאונה, ג'קוזי, מעיינות חמים וים המלח.
2. בדיקות הדמיה הכוללות קרינת רנטגן (צילום חזה, CT, ממוגרפיה, צילום שיניים וכו') ובדיקת MRI.
3. פעילות פיזית אינטנסיבית (הסיב עלול להתנתק ממקומו).
4. אם צפויה טיסה יש להוריד את החיישן לפני בידוק בטחוני.
5. בנוסף מומלץ להימנע מ: צלילה בים או בברכה, שחייה בבריכה או בים.

החיישן מופעל בביקורך במתחם הבדיקות ע"י איש צוות, ואינו דורש תחזוקה או התעסקות מעבר לכך אך חשוב להחזיר אותו אלינו בתום שבועיים. הסבר על איסוף חיישן הסוכר, מכשיר השינה ודגימת הצואה יינתן בנפרד, ביום הבדיקות. לא ניתן לדעת ולראות את מדידות ערכי הסוכר בתקופת החיבור לחיישן אלא לאחר החזרתו למעבדה. אנו נשלח אליך דוח אישי לאחר עיבוד הנתונים, בשילוב המידע שדיווחת באפליקציה, אודות צריכת המזון שלך.

**בתום 14 יום מהביקור**, יש לקלף את המדבקה ולהסיר את החיישן מהזרוע. להכניסו למעטפה שלך ולתאם איסוף על פי ההנחיות שקיבלת. אין להשאיר את החיישן מחובר מעבר ל-14 יום מאחר ומעבר לתקופה זו הוא לא יקרא יותר רמות סוכר בדם. על מנת למנוע תזוזה או ניתוק החיישן, הוא מוצמד באמצעות מדבקה שקופה. יתכן כי במהלך השבועיים הללו המדבקה תתחיל להתקלף בשוליים. במקרה כזה, ניתן להיעזר באדם נוסף כדי לגזור מעט את השוליים הרופפים, ולהדביק מעל מדבקה נוספת (מבלי להסיר את המדבקה הישנה).

**חיישן שהתנתק ממקומו ויצא** - לא ניתן להחזיר אותו לזרוע אך יש לשמור אותו ולהשיבו אלינו. אין צורך להודיע לנו על מקרה כזה, אנו נוציא את המידע שהחיישן שמר כל זמן שהיה מחובר. במסגרת מחקר זה לא ניתן לקבל ולהתחבר לחיישן חדש.

לתמיכה ושאלות נוספות, ניתן לפנות לכתובת המייל: [Support10k@project10k.org.il](mailto:Support10k@project10k.org.il)