欧态® CGM 报告

时间: 2025年8月14日 - 2025年8月28日 (14 天)

欧态

基本信息

samiux

账户：195****0347

身高：172cm

性别：男

体重：64kg

年龄：[redacted]

设备信息

使用率：100%

开始时间：2025年8月14日 20:26

序列号：F0FD4586C826

结束时间：2025年8月28日 20:26

设备型号：M8

在本次佩戴期间（共14天），设备使用率为【100%】，数据记录完整，血糖报告分析具有高度参考价值，小欧为您点赞！建议继续保持稳定佩戴习惯。

概览

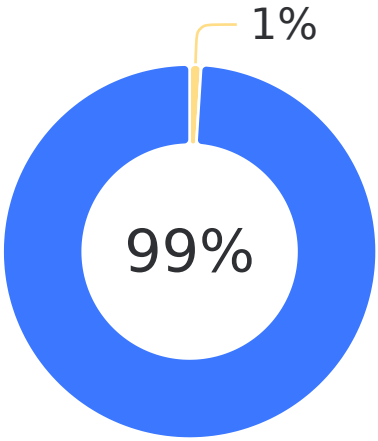
血糖

低血糖事件：	0 次
平均持续时间：	0 分钟

平均血糖：（目标: <8.5 mmol/L）	5.9 mmol/L
偏高(TAR)：（目标: <25%）	1 %
达标(TIR)：（目标: >70%）	99 %
偏低(TBR)：（目标: <4%）	0 %
严格范围达标TITR：（3.9 - 7.8 mmol/L）	99 %
血糖变异系数(CV)：（目标: <33%）	11.9 %
血糖管理指标(GMI)：（目标: ≤7.0%）	5.8 %

血糖分布占比(TIR)

极高: -- (>13.9 mmol/L)	0 %	(目标: <5%)
偏高: 3 小时 30 分钟 (7.9-13.9 mmol/L)	1 %	(目标: <25%)
达标: 13 天 20 小时 30 分钟 (3.9-7.8 mmol/L)	99 %	(目标: >70%)
偏低: -- (3-3.8 mmol/L)	0 %	(目标: <4%)
极低: -- (<3 mmol/L)	0 %	(目标: <1%)



小欧建议:

- 血糖控制得很不错，TIR达到了【99%】，仅有小部分时段略有波动。建议回顾那几小时的饮食或药物使用记录，进一步微调就能冲击100%啦!
- 血糖波动非常平稳，CV为【11.9%】，控制得像“匀速前行的地铁”一样稳定!
- GMI为【5.8%】，血糖水平理想，整体控制优秀，请继续保持!

胰岛素

每日胰岛素总量:: -- U/天

胰岛素 - APP中记录的胰岛素打卡数据

饮食

	餐前血糖 (mmol/L) 目标:<6.1	餐后峰值 (mmol/L) 目标:<7.8	餐后血糖波动幅度 (mmol/L) 目标:<2.2	餐后 (mmol/L)		
				1小时	2小时	3小时
早餐	5.8	6.5	0.3	6	6.1	6.2
中餐	5.6	7.8	1	6.1	6.6	6.8
晚餐	5.7	6.9	0.5	6	6.2	6.1
加餐	6.3	6.8	0	6.5	6.3	6.2

餐前血糖 - 显示餐前的血糖读数。

餐后峰值 - 显示餐后三小时的血糖峰值读数。

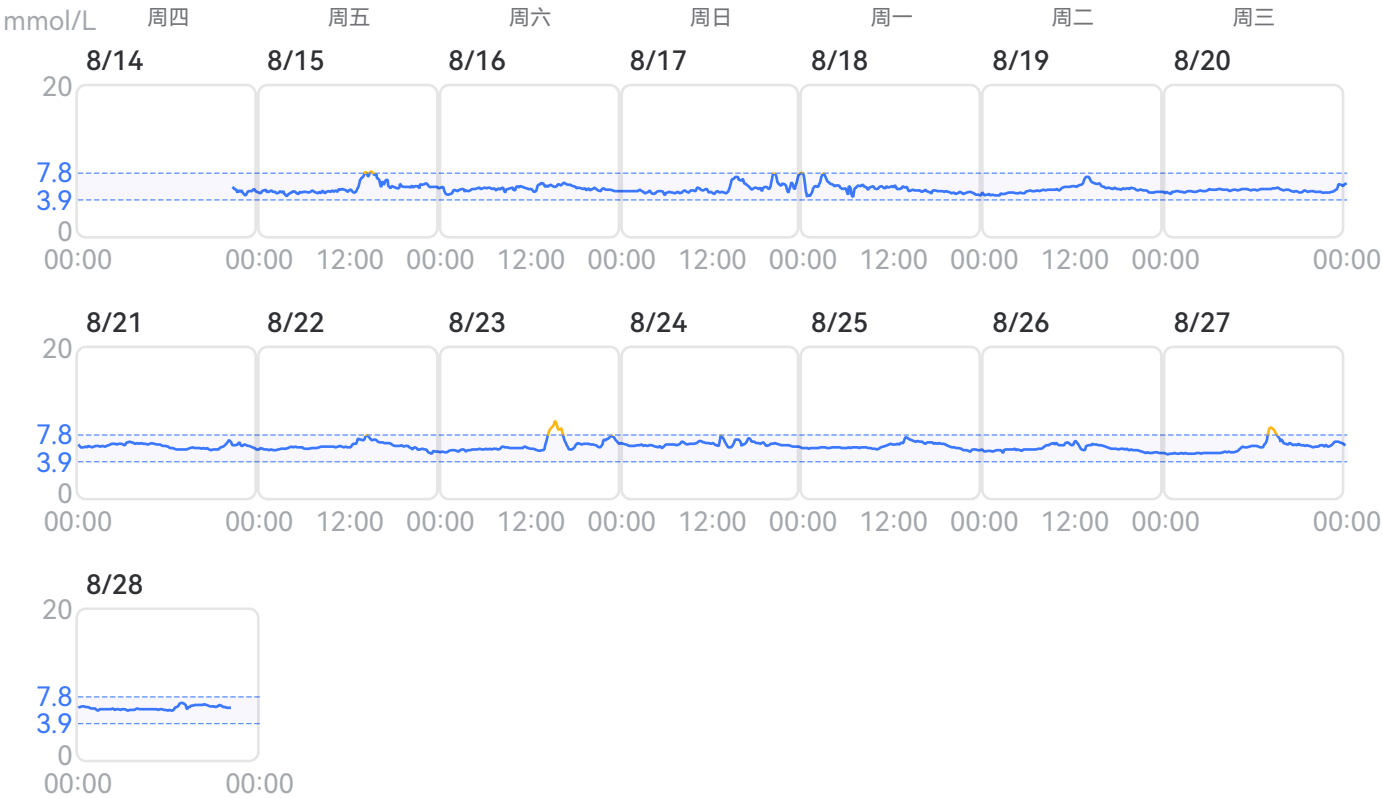
餐后血糖波动幅度 - 餐后血糖波动幅度是餐后2小时血糖值与餐前血糖值之间的差值。

💡 小欧建议:

本次佩戴期间，餐食信息记录较为完整，小欧可以结合血糖趋势更好识别典型餐后波动，建议继续保持记录习惯，让分析更全面!

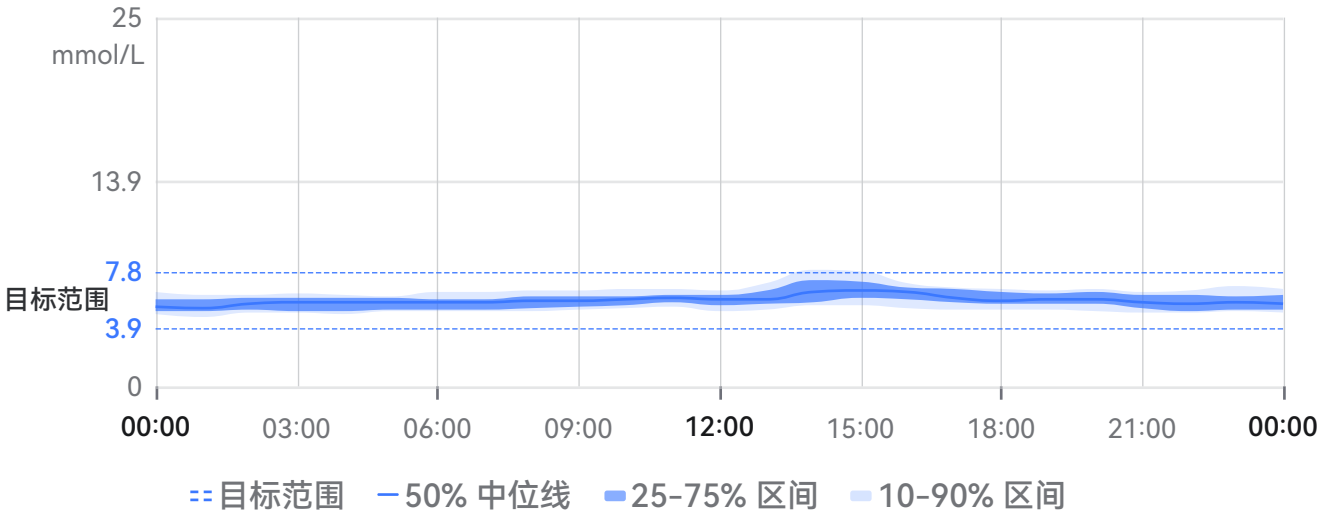
每日血糖曲线

每个每日剖面图代表一个从午夜到午夜的时间段，日期显示在左上角。



动态血糖图谱(AGP)

报告期内血糖读数的第 10、25、50（中位数）、75 和 90 百分位数图。



饮食血糖数据

根据选定时间范围内的所有膳食记录，显示“典型”膳食的葡萄糖和胰岛素数据。显示在 APP 上记录速效胰岛素和膳食记录的用户的模式。未按膳食类型标记的日志不计入统计数据。

	早餐			中餐			晚餐			加餐		
	(mmol/L)	(mmol/L)	(U)	(mmol/L)	(mmol/L)	(U)	(mmol/L)	(mmol/L)	(U)	(mmol/L)	(mmol/L)	(U)
平均值	5.8	6.5	--	5.6	7.8	--	5.7	6.9	--	6.3	6.8	--
8/14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8/15	--	--	--	5.2	8.0	--	--	--	--	6.1	6.8	--
8/16	--	--	--	5.1	6.4	--	--	--	--	--	--	--
8/17	--	--	--	5.0	7.2	--	5.7	7.7	--	--	--	--
8/18	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8/19	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8/20	--	--	--	--	--	--	5.0	6.4	--	--	--	--
8/21	--	--	--	--	--	--	5.7	7.1	--	--	--	--
8/22	--	--	--	6.0	7.7	--	--	--	--	--	--	--
8/23	--	--	--	5.5	9.7	--	--	--	--	--	--	--
8/24	6.4	6.9	--	6.3	7.7	--	--	--	--	--	--	--
8/25	5.7	6.6	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8/26	5.8	6.7	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8/27	5.3	6.2	--	6.1	8.8	--	6.2	6.4	--	--	--	--
8/28	5.9	6.1	--	5.9	6.9	--	--	--	--	6.5	6.7	--

平均值 - 显示该时间段血糖值和胰岛素注射量的平均值。

- 餐前血糖 - 显示餐前的血糖读数。
- 餐后峰值 - 显示餐后三小时的血糖峰值读数。
- 胰岛素总量 - 显示标记用餐场景的胰岛素注射量打卡数据。

统计数据

每日统计	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20
血糖分布占比							
极高	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
偏高	0%	1.7%	0%	0%	0%	0%	0%
达标	100%	98.3%	100%	100%	100%	100%	100%
偏低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
极低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
平均血糖值(mmol/L)	5.2	5.6	5.6	5.6	5.5	5.4	5.3
最高血糖值(mmol/L)	5.8	8.0	6.4	7.8	7.7	7.3	6.3
最低血糖值(mmol/L)	4.6	4.5	4.7	4.6	4.4	4.6	4.8
血糖标准差(mmol/L)	0.3	0.8	0.3	0.7	0.6	0.6	0.3
血糖变异系数	5.8%	14.3%	5.4%	12.5%	10.9%	11.1%	5.7%
最大血糖波动幅度 (mmol/L)	1.2	3.5	1.7	3.2	3.3	2.7	1.5
平均血糖波动幅度 (mmol/L)	0.4	1.2	0.4	1.5	1.2	1.0	0.4
日间血糖平均绝对差 (mmol/L)	--	--	0.5	0.6	0.9	0.6	0.4

• 极高 • 偏高 • 达标 • 偏低 • 极低

每日统计	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
血糖分布占比								
极高	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
偏高	0%	0%	8.0%	0%	0%	0%	4.9%	0%
达标	100%	100%	92.0%	100%	100%	100%	95.1%	100%
偏低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
极低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
平均血糖值(mmol/L)	6.2	6.1	6.3	6.4	6.2	5.8	6.0	6.2
最高血糖值(mmol/L)	7.1	7.7	9.7	7.7	7.5	6.9	8.8	6.9
最低血糖值(mmol/L)	5.6	5.1	5.3	5.8	5.4	5.1	5.0	5.8
血糖标准差(mmol/L)	0.3	0.5	0.9	0.3	0.4	0.4	0.8	0.3
血糖变异系数	4.8%	8.2%	14.3%	4.7%	6.5%	6.9%	13.3%	4.8%
最大血糖波动幅度 (mmol/L)	1.5	2.6	4.4	1.9	2.1	1.8	3.8	1.1
平均血糖波动幅度 (mmol/L)	0.5	0.7	1.9	0.6	0.8	0.6	1.6	0.5
日间血糖平均绝对差 (mmol/L)	0.9	0.6	0.6	0.8	0.4	0.5	0.7	--

极高 偏高 达标 偏低 极低

每时统计	00-01	01-02	02-03	03-04	04-05	05-06	06-07	07-08
血糖分布占比								
极高	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
偏高	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
达标	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
偏低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
极低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
平均血糖值(mmol/L)	5.5	5.5	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.7
最高血糖值(mmol/L)	7.5	6.3	7.7	7.0	6.5	6.5	6.8	6.8
最低血糖值(mmol/L)	4.4	4.6	4.6	4.5	4.8	4.6	4.4	4.7
血糖标准差(mmol/L)	0.6	0.5	0.6	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5
血糖变异系数	10.9%	9.1%	10.7%	8.9%	8.9%	7.1%	8.9%	8.8%

每时统计	08-09	09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
血糖分布占比								
极高	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
偏高	0%	0%	0%	0%	0%	3.6%	13.1%	7.1%
达标	100%	100%	100%	100%	100%	96.4%	86.9%	92.9%
偏低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
极低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
平均血糖值(mmol/L)	5.8	5.8	5.9	5.9	5.9	6.4	6.6	6.6
最高血糖值(mmol/L)	6.8	6.7	6.9	6.7	6.9	8.8	9.2	9.7
最低血糖值(mmol/L)	4.9	5.0	5.1	5.0	4.7	4.9	5.1	5.1
血糖标准差(mmol/L)	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.8	1.0	0.9
血糖变异系数	8.6%	8.6%	6.8%	6.8%	8.5%	12.5%	15.2%	13.6%

极高 偏高 达标 偏低 极低

每时统计	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24
血糖分布占比								
极高	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
偏高	1.2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
达标	98.8%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
偏低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
极低	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
平均血糖值(mmol/L)	6.2	5.9	5.9	5.9	5.9	5.7	5.7	5.8
最高血糖值(mmol/L)	8.5	7.1	6.7	7.4	7.7	7.2	7.6	7.8
最低血糖值(mmol/L)	4.9	4.7	5.0	4.9	4.8	4.8	4.6	4.6
血糖标准差(mmol/L)	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7
血糖变异系数	9.7%	8.5%	8.5%	8.5%	10.2%	10.5%	12.3%	12.1%

• 极高 • 偏高 • 达标 • 偏低 • 极低

血糖标准差 - 用于评价总体偏离平均血糖值的程度。

血糖变异系数 - 是血糖值的标准偏差与平均值之比，值越小，说明波动越小。

最大血糖波动幅度 - 是最大血糖值与最小血糖值之差。

平均血糖波动幅度 - 进一步细化了糖尿病不稳定性的特征。正常人的 MAGE 较小，稳定型糖尿病患者的 MAGE 较大，而非稳定型糖尿病患者的 MAGE 最大。

日间血糖平均绝对差 - 连续几天配对血糖值的日平均血糖差异，差异越小，血糖波动越小。

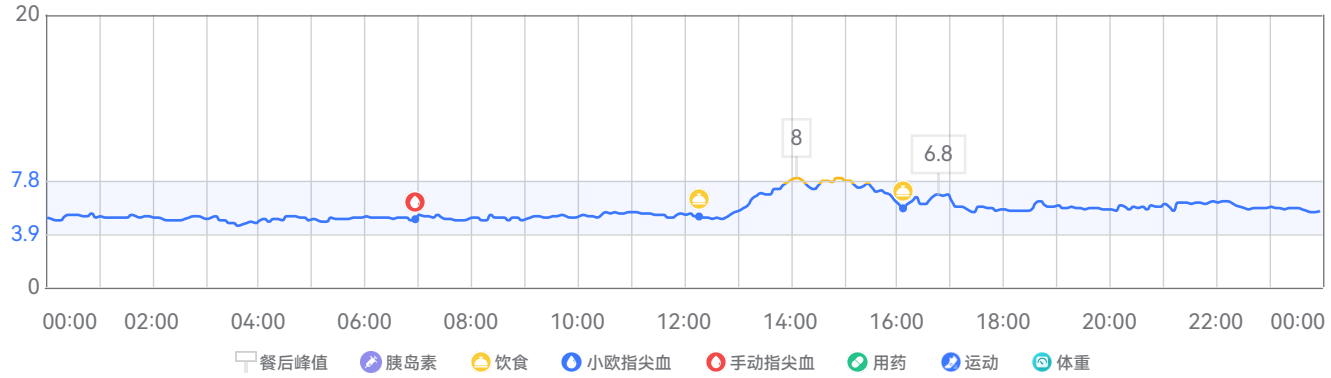
每日血糖曲线

每日血糖曲线显示当日详细血糖，当日饮食、胰岛素、用药等记录。

2025年8月14日

平均血糖:	5.2 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	5.8 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	4.6 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月15日



平均血糖:	5.6 mmol/L	TIR:	98.3%
最高血糖:	8 mmol/L	TAR:	1.7%
最低血糖:	4.5 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月16日

平均血糖:	5.6 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	6.4 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	4.7 mmol/L	TBR:	0%

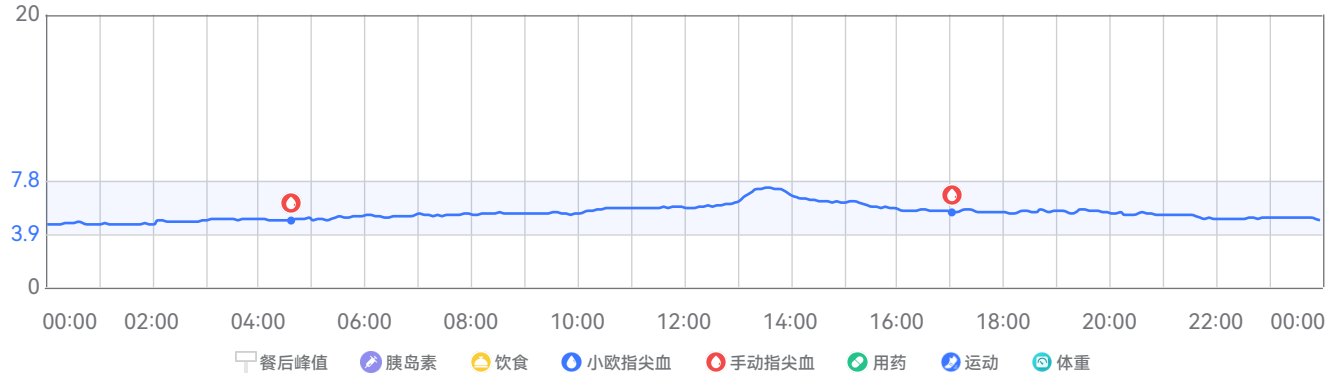
2025年8月17日

平均血糖:	5.6 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.8 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	4.6 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月18日

平均血糖:	5.5 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.7 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	4.4 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月19日

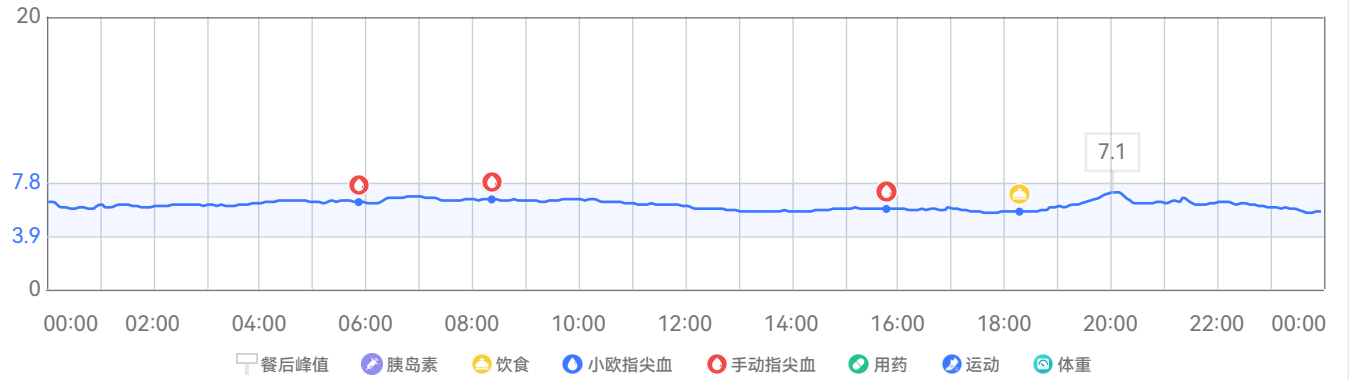


平均血糖:	5.4 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.3 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	4.6 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月20日

平均血糖:	5.3 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	6.3 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	4.8 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月21日

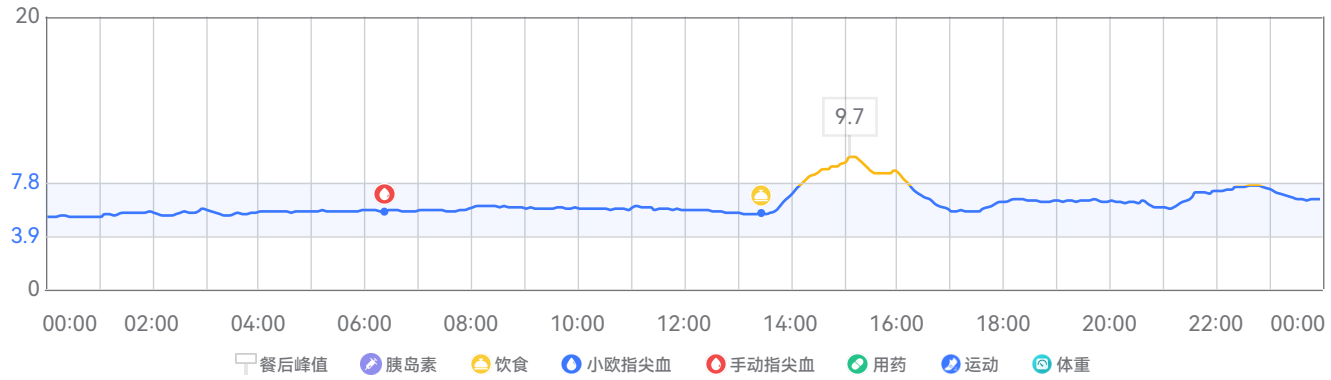


平均血糖:	6.2 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.1 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	5.6 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月22日

平均血糖:	6.1 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.7 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	5.1 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月23日

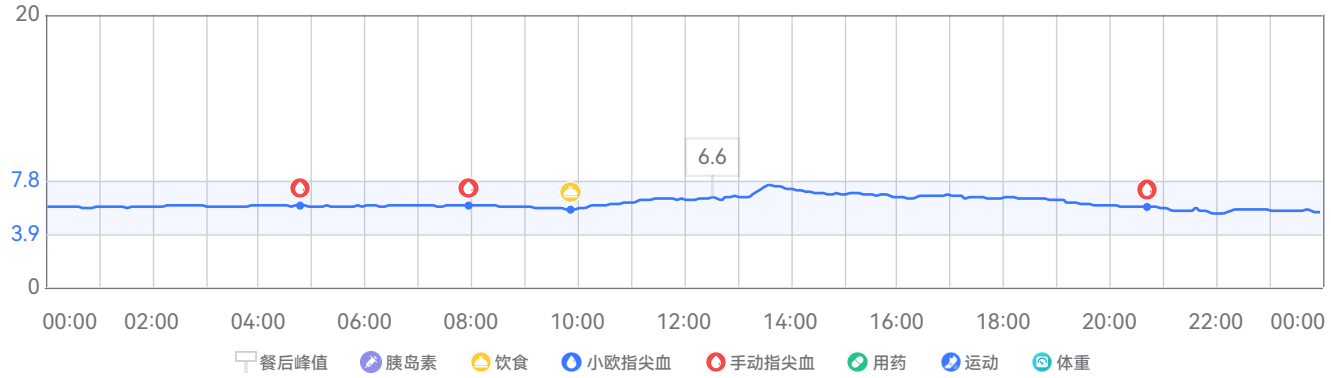


平均血糖:	6.3 mmol/L	TIR:	92%
最高血糖:	9.7 mmol/L	TAR:	8%
最低血糖:	5.3 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月24日

平均血糖:	6.4 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.7 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	5.8 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月25日

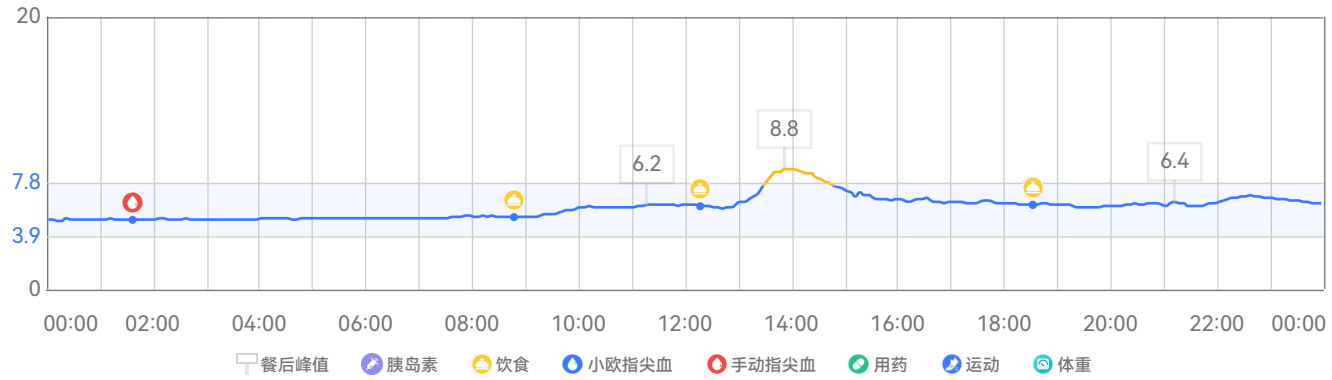


平均血糖:	6.2 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	7.5 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	5.4 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月26日

平均血糖:	5.8 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	6.9 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	5.1 mmol/L	TBR:	0%

2025年8月27日



平均血糖:	6 mmol/L	TIR:	95.1%
最高血糖:	8.8 mmol/L	TAR:	4.9%
最低血糖:	5 mmol/L	TBR:	0%

平均血糖:	6.2 mmol/L	TIR:	100%
最高血糖:	6.9 mmol/L	TAR:	0%
最低血糖:	5.8 mmol/L	TBR:	0%

小欧每日控糖建议

血糖管理不是一场冲刺，而是一场持久战。从饮食、运动到情绪，小欧陪你一步步做好。

🍽️ 智慧饮食

- **规律定量**：三餐定时定量，推荐三餐+1~2次加餐。
- **优质主食**：多选全谷物、豆类、薯类，少吃精米白面。
- **高纤维**：多吃绿叶菜、西兰花、番茄、黄瓜等，适量低糖水果。
- **优质蛋白**：每餐含瘦肉、鱼、蛋、豆制品或低脂奶。
- **好脂肪**：适量坚果、橄榄油，少吃油炸和反式脂肪。
- **合理顺序**：建议先吃菜，再吃蛋白，最后主食。
- **严限高糖**：少喝含糖饮料、吃甜点和高加工零食。

🏃 坚持运动

- 每周 ≥150 分钟中等强度运动（如快走、游泳）。
- 每周 2~3 次力量训练（如哑铃、弹力带）。
- 餐后散步 15~30 分钟，减少血糖峰值。
- 减少久坐，每小时起身活动几分钟。
- 运动前后监测血糖，谨防低血糖，有并发症者请先咨询医生。

⚖️ 健康体重管理

- 因超重而导致血糖偏高的用户减重5-10%， 有助于显著改善血糖。
- 建议 BMI 保持 18.5–24，腰围：男<90cm，女<85cm。

😴 睡得好

- 每晚保持 7–9 小时优质睡眠，规律作息，营造良好睡眠环境。

😌 管理压力

- 压力会升高血糖，建议通过冥想、呼吸、音乐、社交等方式减压。

🚭 戒烟限酒

- 戒烟是保护血管、预防并发症的关键。
- 饮酒限量：男≤2份/天，女≤1份/天，避免空腹饮酒。

📈 规律监测与记录

- 定期监测空腹、餐后、睡前血糖。
- 记录饮食、运动、药物、症状，便于分析与调整。

💊 遵医嘱用药

- 定降糖药务必按时按量使用，勿自行增减。
- 了解药物机制与副作用，如有不适及时就医。

❗ 控制血糖为何重要?

- **防急症**：低血糖、酮症酸中毒（DKA）、高渗状态（HHS）。
- **防慢病**：视网膜病变、肾病、神经病变、心脑血管疾病、糖尿病足。
- **保生活质量**：延缓并发症，减少残疾与早亡。
- **护器官功能**：高血糖会慢性损害心脑肾眼神经等系统。

请从饮食、运动、体重、睡眠、压力、戒烟限酒、监测记录、按时用药等八个方面入手，小欧将陪您共同守护健康。