

ΕΞΕΤΑΣΗ ΗΒΑ1C

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

Συνδυασμός εξέτασης και ερωτηματολογίου, που προσφέρει μια συνολική αξιολόγηση του τρόπου ζωής για τη βελτίωση της αυτεπίγνωσης με τη μέτρηση του μακροπρόθεσμου επιπέδου σακχάρου στο αίμα σας στο πλαίσιο του σημερινού τρόπου ζωής σας.

Τα αποτελέσματα της εξέτασης, μαζί με τις απαντήσεις στις ερωτήσεις για τον τρόπο ζωής, σας προσφέρουν τη δυνατότητα να αξιολογήσετε τον τρόπο με τον οποίο η υφιστάμενη διατροφή και οι συνήθειές σας γενικότερα, επηρεάζουν την ικανότητα του οργανισμού σας να ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει μια φυσιολογική ή αυξημένη τιμή στην υγεία σας μακροπρόθεσμα.

Με βάση τα συνολικά αποτελέσματα, θα λάβετε εξατομικευμένες συστάσεις σχετικά με το πώς τα συμπληρώματα, η διατροφή, η άσκηση και άλλες επιλογές του τρόπου ζωής μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία σας στο μέλλον. Προσφέρουμε, επίσης, καθοδήγηση σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε, σε περίπτωση που έχετε μακροπρόθεσμα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

ΒΑΣΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- ▶ **Μέτρηση των μακροπρόθεσμων επιπέδων σακχάρου στο αίμα**
- ▶ **Αξιολόγηση του τρόπου ζωής**
- ▶ **Περιλαμβάνει αξιολόγηση κινδύνου για διαβήτη τύπου 2**
- ▶ **Προσωπικές συστάσεις για τη βελτίωση της κατάστασης της υγείας σας**
- ▶ **Παρακολούθηση της προόδου σας**
- ▶ **Ανώνυμα και κλινικά ακριβή αποτελέσματα εξετάσεων από ανεξάρτητο και πιστοποιημένο εργαστήριο**

ΠΑΡΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΜΕ ΜΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ

Η μέτρηση του μακροπρόθεσμου σακχάρου στο αίμα μέσω της Εξέτασης αιμοσφαιρίνης A1c (HbA1c) είναι μία από τις πιο σημαντικές εξετάσεις που μπορείτε να κάνετε, για να παρακολουθήσετε τον τρόπο με τον οποίο η υφιστάμενη διατροφή και ο τρόπος ζωής σας υποστηρίζουν την υγεία σας μακροπρόθεσμα. Η εξέταση μετρά το μέσο όρο του σακχάρου (γλυκόζη αίματος) στον οργανισμό σας κατά τους τελευταίους τρεις μήνες, κάτι που επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τη διατροφή και τις επιλογές του τρόπου ζωής που κάνουμε καθημερινά. Η διατήρηση του μέσου όρου του σακχάρου του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα είναι απαραίτητη, ενώ η αύξηση των επιπέδων υποδεικνύει ότι η ικανότητα του οργανισμού να ελέγχει το σάκχαρο στο αίμα μέσω της ινσουλίνης μπορεί να είναι μειωμένη και απαιτεί δράση. Αυτό συμβαίνει επειδή τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2 και, με την πάροδο του χρόνου, να βλάψουν πολλά συστήματα του οργανισμού, όπως τα μάτια, τα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία.

Τα καλά νέα είναι ότι είναι στο χέρι μας να φροντίσουμε την υγεία μας και, σύμφωνα με τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), για να συμβάλλουμε στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και των επιπλοκών του, οι άνθρωποι πρέπει:

- να πετύχουμε και να διατηρήσουμε ένα υγιές σωματικό βάρος,
- να είμαστε δραστήριοι σωματικά, κάνοντας τουλάχιστον 30 λεπτά τακτικής, μέτριας έντασης άσκηση τις περισσότερες ημέρες. Απαιτείται περισσότερη δραστηριότητα για τον έλεγχο του βάρους,
- να τρώμε υγιεινά, αποφεύγοντας τη ζάχαρη και τα κορεσμένα λίπη, και
- να αποφεύγουμε τη χρήση καπνού – το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Οι αλλαγές στην ικανότητα του οργανισμού να ελέγχει το σάκχαρο στο αίμα είναι μια αργή διαδικασία και, παρόλο που μια εξέταση HbA1c μπορεί να δώσει ένα καλό αποτέλεσμα σήμερα, η διατροφή και οι επιλογές του τρόπου ζωής μπορεί να υποδεικνύουν ότι αυτό ενδέχεται να αλλάξει μακροπρόθεσμα.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προσφέρουμε τη δική μας εξέταση HbA1c, ώστε να έχετε μια σαφή αφετηρία για τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε για την υγεία σας. Μετρά τόσο το μακροπρόθεσμο επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας σήμερα, όσο και τον τρόπο με τον οποίο η τωρινή διατροφή και ο τρόπος ζωής σας υποστηρίζουν την υγεία σας μελλοντικά.

Η ΕΞΕΤΑΣΗ ZINZINO HbA1C

Η εξέταση χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη. Κατ' αρχάς, η μέτρηση καθαυτή πραγματοποιείται με τη χρήση μιας εύκολης εργαστηριακής αυτοδιάγνωσης που κάνετε στο σπίτι σας, για την ανάλυση του μακροχρόνιου επιπέδου σακχάρου (HbA1c) από τριχοειδές αίμα και το οποίο λαμβάνεται από την άκρη του δακτύλου με την τεχνική Ξηρήs Κηλίδας Αίματος (Dried Blood Spot - DBS). Αυτή η τεχνική είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι είναι εξίσου ακριβής με ένα φλεβικό δείγμα αίματος, όταν αναλύεται το μακροπρόθεσμο επίπεδο σακχάρου στο αίμα. Το μόνο που απαιτείται είναι μερικές σταγόνες αίματος πάνω σε ένα διηθητικό χαρτί Whatman, με τη διαδικασία να διαρκεί λιγότερο από ένα λεπτό.

Στη συνέχεια, το αίμα θα αναλυθεί από την VITAS Analytical Services στη Νορβηγία, ένα από τα κορυφαία εργαστήρια παγκοσμίως στον τομέα αυτό. Το αποτέλεσμα θα εμφανιστεί,

μετά από περίπου 10-20 ημέρες, στον ιστότοπο zinzinotest.com, χρησιμοποιώντας το προσωπικό, ανώνυμο αναγνωριστικό της εξέτασής σας.

Αυτή η μέτρηση παρέχει ζωτικής σημασίας πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα ικανότητα του σώματός σας να ελέγχει το σάκχαρο στο αίμα, επειδή η γνώση των υφιστάμενων επιπέδων σας θα σας δώσει τη δυνατότητα να κάνετε επιλογές και να προβείτε σε ενέργειες με θετικό αντίκτυπο. Προκειμένου να μάθετε σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβείτε, το δεύτερο μέρος της εξέτασης είναι η αξιολόγηση του τρόπου ζωής.

Όταν συνδεθείτε με το αναγνωριστικό εξέτασης, θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα λεπτομερές ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του τρόπου ζωής. Αυτό θα παράσχει το πλαίσιο, διότι οι πληροφορίες χωρίς πλαίσιο συχνά δεν έχουν νόημα. Η αξιολόγηση του τρόπου ζωής Zinzino θα συμβάλει στο να κατανοήσετε τον εαυτό σας, την κατάσταση της υγείας σας, τον τρόπο με τον οποίο ο σημερινός τρόπος ζωής σας διαμορφώνει την υγεία σας μελλοντικά και, κυρίως, θα σας καθοδηγήσει προς μια πιο λαμπρή και υγιή εκδοχή του εαυτού σας τα επόμενα χρόνια. Για να το πετύχουμε αυτό, συνδυάζουμε το αποτέλεσμα της εξέτασής σας με την αξιολόγηση του τρόπου ζωής σας και βαθμολογούμε το πώς ο σημερινός τρόπος ζωής σας υποστηρίζει τους ακόλουθους τομείς, για να τους παρακολουθείτε μελλοντικά:

- Συνολική κατάσταση υγείας
- Ανάλυση εξέτασης HbA1c
- Κίνδυνος ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 (από επικυρωμένες ερωτήσεις αξιολόγησης κινδύνου)
- Μεταβολισμός
- Λειτουργία ανοσοποιητικού
- Λειτουργία εγκεφάλου
- Λειτουργία εντέρου
- Οστά και αρθρώσεις

ΤΙ ΜΕΤΡΑΜΕ

Η εξέταση αιμοσφαιρίνης A1c που χρησιμοποιούμε για τη μέτρηση του μακροπρόθεσμου επιπέδου σακχάρου στο αίμα είναι μια μέτρηση της ποσότητας των πρωτεϊνών αιμοσφαιρίνης A1c που έχουν συνδεδεμένη γλυκόζη. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα της γλυκόζης αίματος (σάκχαρο αίματος) κατά μέσο όρο, τόσο περισσότερη γλυκόζη είναι συνδεδεμένη. Εκφράζεται ως μονάδα μέτρησης σε mmol/mol (χιλιοστογραμμομόρια ανά γραμμομόριο), η οποία αποτελεί τη συνήθη μέτρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα από το 2009. Στη συνέχεια, το αποτέλεσμα κατατάσσεται σε μία από τις εξής 4 κατηγορίες:

Φυσιολογικό εύρος	< 34 mmol/mol
Εύρος που απαιτεί στενή παρακολούθηση	34 – < 38 mmol/mol
Προδιαβητικό εύρος	38 – < 47 mmol/mol
Διαβητικό εύρος	> 47 mmol/mol

Σημείωση! Όταν η HbA1c βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα ή όταν παρακολουθείτε στενά τα επίπεδά της, γίνεται μια επικυρωμένη εκτίμηση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, όταν όμως τα επίπεδα κατατάσσονται στο προδιαβητικό εύρος και άνω, δεν θα δοθεί κάποια εκτίμηση κινδύνου αφού θα έχει ήδη προταθεί η λήψη μέτρων.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ;

1. Κάντε την εξέτασή σας

Ξεκινήστε τρυπώντας απλά το δάχτυλό σας και βάζοντας 1-2 σταγόνες αίματος πάνω σε ένα διηθητικό χαρτί.

2. Ενεργοποιήστε την εξέτασή σας

Καταχωρίστε την εξέτασή σας, εισάγοντας το αναγνωριστικό της εξέτασής σας και συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο τρόπου ζωής. Όλα τα δεδομένα είναι ανώνυμα.

3. Περιμένετε την ανάλυση

Η Vitas Analytical Services έχει περισσότερα από 25 χρόνια εμπειρίας με προηγμένη τεχνολογία και τεχνογνωσία, γεγονός που εγγυάται ότι αναλύει από μόνη της το δείγμα σας και προστατεύει το απόρρητό σας.

4. Δείτε τα αποτελέσματά σας

Τα αποτελέσματά σας είναι προσβάσιμα και παρουσιάζονται με ευανάγνωστα και κατανοητά γραφήματα μετά από 10-20 ημέρες.

5. Ξεκινήστε το ταξίδι σας

Ξεκινήστε το ταξίδι σας προς μια καλύτερη υγεία εκμεταλλευόμενοι τη νέα αυτή αφετηρία. Τροποποιήστε ελαφρώς ή/και διατηρήστε τις διατροφικές επιλογές και τον τρόπο ζωής σας για καλύτερη υγεία εφ' όρου ζωής.

6. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας

Το μακροπρόθεσμο σάκχαρο στο αίμα επηρεάζεται άμεσα από τις επιλογές που κάνετε όσον αφορά τη διατροφή και την άσκηση σε καθημερινή βάση. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματά σας θα αλλάζουν ανάλογα με τις επιλογές που κάνετε. Σας συνιστούμε να παρακολουθείτε έμπρακτα αυτές τις τιμές με βάση τις συστάσεις της προσωπικής εξέτασής, ώστε να διασφαλίσετε ότι οι επιλογές που κάνετε είναι οι καλύτερες για την υγεία σας.

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Η Vitas είναι ένα πιστοποιημένο, κατά τα πρότυπα του GMP (Good Manufacturing Practices - Ορθές Πρακτικές Παραγωγής), συμβαλλόμενο εργαστήριο χημικών αναλύσεων και αναγνωρίζεται ως ένας κορυφαίος παράγοντας στη σύγχρονη χρήση των εξετάσεων ξηρής κηλίδας αίματος. Διαθέτει περισσότερα από 25 χρόνια εμπειρίας στην παροχή υπηρεσιών υψηλής ποιότητας σε εξατομικευμένες αναλύσεις χρωματογραφίας βασισμένα σε τεχνογνωσία και τεχνολογία αιχμής. Προέρχεται από το Τμήμα Διατροφής του Ινστιτούτου Βασικών Ιατρικών Επιστημών του Πανεπιστημίου του Όσλο, το μεγαλύτερο τμήμα διατροφής στην Ευρώπη.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΚΙΤ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Η Εξέταση ξηρής κηλίδας αίματος (Dried Blood Spot Test) Zinzino διαθέτει πιστοποίηση ότι συμμορφώνεται με τον Ευρωπαϊκό κανονισμό 98/79/EK για τα in vitro διαγνωστικά ιατροτεχνολογικά προϊόντα (IVD). Αυτό σημαίνει ότι η εξέταση και όλα τα εξαρτήματά της συμμορφώνονται με τους ισχύοντες νόμους και κανονισμούς και έτσι το κιτ φέρει τη σήμανση CE.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

1. Η Εξέταση Zinzino είναι ένα εγκεκριμένο in vitro διαγνωστικό προϊόν για προσωπική συλλογή δειγμάτων αίματος στο σπίτι.

- **Πρώτα, πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι, ξεπλύνετε καλά με ζεστό νερό και στεγνώστε τα.**

2. Βγάλτε την **κάρτα δειγματοληψίας** από τον χάρτινο φάκελο.

Φυλάξτε τον φάκελο για να τον χρησιμοποιήσετε αργότερα.

Αποκόψτε το τμήμα **SAVE** της κάρτας δειγματοληψίας και

φωτογραφίστε το αναγνωριστικό της εξέτασης. Μπορείτε να δείτε **μόνο** το **δικό σας** αποτέλεσμα εξέτασης με το ανώνυμο αναγνωριστικό εξέτασης. Τοποθετήστε την κάρτα στο τραπέζι με τους δύο κύκλους να κοιτούν προς τα επάνω.

3. **Αυξήστε τη ροή του αίματος** κάνοντας μεγάλους κύκλους με το χέρι σας ή κουνώντας το χέρι προς τα κάτω για 20 δευτερόλεπτα.

4. Βγάλτε τον σκαρφιστήρα μίας χρήσης. Αφαιρέστε το διαφανές καπάκι ασφαλείας και ο σκαρφιστήρας είναι έτοιμος για χρήση.

Χρησιμοποιήστε το αλκοολούχο υγρομάντιλο για να καθαρίσετε την άκρη του δαχτύλου σας (συνιστάται το μεσαίο δάχτυλο).

Τοποθετήστε τον σκαρφιστήρα στο **κάτω** μέρος του άκρου του δακτύλου, το οποίο πρέπει να είναι στραμμένο προς από το χαρτί συλλογής στο τραπέζι. Σπρώξτε το πάνω μέρος του σκαρφιστήρα προς το δάχτυλο μέχρι να ακούσετε ένα κλικ. Ο σκαρφιστήρας θα κάνει αυτόματα ένα μικρό τσίμπημα στο δάχτυλο.

5. Μην αγγίζετε το χαρτί διήθησης με τα δάχτυλά σας.

6. Γεμίστε κάθε κύκλο ξεχωριστά με αίμα. Πιέστε απαλά το δάχτυλό σας και περιμένετε να πέσει μία σταγόνα αίματος μέσα στον κύκλο από μόνη της. Εάν μία σταγόνα αίματος δεν μπορέσει να καλύψει τον κύκλο, αφήστε αμέσως να στάξει άλλη μία σταγόνα από το δάχτυλό σας.

Αφήστε την **κάρτα δειγματοληψίας** σε οριζόντια θέση σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 10 λεπτά, ώστε τα δείγματα να στεγνώσουν καλά.

7. Τοποθετήστε ξανά την **κάρτα δειγματοληψίας** μέσα στον χάρτινο φάκελο. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τον χάρτινο φάκελο μέσα στη μεταλλική σακούλα και **κλείστε την**.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην αφαιρέσετε το πακέτο ξηραντικού από τη μεταλλική σακούλα.

8. Τοποθετήστε την κλειστή μεταλλική σακούλα μέσα στον μεγάλο φάκελο με τη διεύθυνση του εργαστηρίου. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Πρέπει** να τοποθετήσετε το σωστό χρηματικό ποσό γραμματοσήμω στον φάκελο προτού το ρίξετε στο γραμματοκιβώτιο.

Καταχωρίστε τον κωδικό εξέτασής σας στο **www.zinzinotest.com**. Πρόκειται για τον ιστότοπο στον οποίο μπορείτε να δείτε αργότερα το αποτέλεσμα της εξέτασής σας. Χρειάζονται 10-20 ημέρες μέχρι να είναι έτοιμο το αποτέλεσμα σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Φυλάξτε το τμήμα της κάρτας **SAVE**. Μπορείτε να δείτε **μόνο** το **δικό σας** αποτέλεσμα εξέτασης με το ανώνυμο αναγνωριστικό εξέτασής σας.

9. Το επόμενο βήμα είναι να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο του τρόπου ζωής, αφού συνδεθείτε με τη χρήση του ανώνυμου αναγνωριστικού της εξέτασής σας. Για να μπορέσετε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, θα πρέπει να έχετε στη διάθεσή σας μια μεζούρα και τα αναγνωριστικά των παλαιότερων εξετάσεων Balance ή/και Βιταμίνης D.

10. Πώς να μετρήσετε τη μέση σας:

- Τοποθετήστε μια μεζούρα γύρω από τη μέση σας, ακριβώς πάνω από τον αφαλό.
- Βεβαιωθείτε ότι στέκεται σφιχτά, αλλά δεν πιέζει το δέρμα σας.
- Εκπνεύστε φυσικά και κάντε τη μέτρησή σας.
- Επαναλάβετε τη μέτρησή σας, για να είστε σίγουροι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ!

Αν δεν έχετε μεζούρα, χρησιμοποιήστε μια κορδέλα όπως θα κάνατε με τη μεζούρα και μετρήστε την κορδέλα με ένα μέτρο.

