

HbA1c TEST

PITKÄAIKAINEN VERENSOKERIMITTAUS JA ELINTAVAN ARVIOINTI



TUOTTEEN KOHOKOHDAT

Yhdistetty testi ja kyselylomake, joka tarjoaa kokonaisvaltaisen elämäntapa-arvioinnin itsetietoisuuden lisäämiseksi mittaamalla pitkän aikavälin verensokeritasosi nykyisen elämäntapasi yhteydessä.

Testin tulosten ja vastaustesi elämäntapakysymyksiin voit arvioida, kuinka nykyinen ruokavaliosi ja yleiset tottumukset vaikuttavat elimistösi kykyyn hallita verensokeritasoja ja mitä vaikutuksia normaalilla tai kohonneella arvolla voi olla pitkällä aikavälillä terveydellesi.

Kattavien tulosten perusteella saat henkilökohtaisia suosituksia siitä, kuinka ravintolisät, ruokavalio, liikunta ja muut elämäntavat voivat tukea tulevaa terveyttäsi. Tarjoamme myös ohjeita siitä, mitä tehdä, jos verensokerisi on pitkään kohonnut.

TÄRKEIMMÄT EDUT

- ▶ Pitkän aikavälin verensokeritason mittaus
- ▶ Elämäntavan arviointi
- ▶ Sisältää tyypin 2 diabeteksen riskiarvioinnin
- ▶ Henkilökohtaisia suosituksia terveydentilan parantamiseen
- ▶ Seuraa edistymistäsi
- ▶ Anonyymit ja kliinisesti tarkat testitulokset riippumattomasta ja sertifioidusta laboratorion

HALLINTA ALKAA TESTILLÄ

Pitkäaikaisen verensokerin mittaaminen Hemoglobiini A1c (HbA1c) -testillä on yksi tärkeimmistä testeistä, jonka voit tehdä seurataksesi, miten tämänhetkinen ruokavaliosi ja elämäntyyliisi tukevat pitkäaikaista terveyttäsi. Testillä mitataan elimistön keskimääräistä verensokeria (veren glukoosia) viimeisten kolmen kuukauden ajalta, johon vaikuttavat suuresti päivittäin tekemämme ruokavalio- ja elämäntapavalinnat. Keskimääräisen verensokerin pitäminen normaalilla tasolla on olennaisen tärkeää, kun kohonneet tasot osoittavat, että kehon kyky hallita verensokeria insuliinilla saattaa olla heikentynyt ja antaa syyn toimenpiteisiin. Tämä johtuu siitä, että kohonneet verensokeritasot voivat johtaa tyyppin 2 diabeteksen kehittymiseen ja ajan myötä vahingoittaa monia elimistön järjestelmiä, kuten silmiä, hermoja ja verisuonia.

Hyvä uutinen on, että terveytemme on omissa käsissämme, ja WHO:n (World Health Organization) mukaan, ja auttaakseen ihmisiä estämään tyyppin 2 diabetes ja sen komplikaatiot heidän pitäisi:

- *saavuttaa terve ruumiinpaino ja pitää sitä yllä;*
- *olla fyysisesti aktiivisia – vähintään 30 minuuttia säännöllistä, kohtalaisen intensiivistä toimintaa useimpina päivinä. Painonhallinta vaatii enemmän aktiivisuutta;*
- *noudata terveellistä ruokavaliota välttämällä sokeria ja tyydyttyneitä rasvoja; ja*
- *välttää tupakointia – tupakointi lisää diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.*

Muutos elimistön kyvyssä hallita verensokeria on hidas prosessi, ja vaikka HbA1c-testi saattaakin antaa hyvän tuloksen juuri nyt, saattavat ruokavalio- ja elämäntapavalinnat silti viitata siihen, että se saattaisi muuttua pitkällä aikavälillä.

Tästä syystä olemme ottaneet käyttöön oman HbA1c-testimme, jotta saisit selvän lähtökohdan terveystietokallesi. Se mittaa pitkän aikavälin verensokeritasosi juuri nyt ja ottaa myös huomioon, kuinka nykyinen ruokavaliosi ja elämäntyyliisi tukevat terveyttäsi tulevaisuudessa.

THE ZINZINO HBA1C TEST

Testi on jaettu kahteen pääosaan. Ensinnäkin varsinainen mittaus suoritetaan helposti kotona tehtävällä, laboratoriossa analysoitavalla itsetestillä, jolla analysoidaan pitkäaikainen verensokeritaso (HbA1c) sormenpäästä otetusta kapillaariverestä käyttämällä DBS (Dried Blood Spot) -tekniikkaa. Tiede on todistanut tämän tekniikan olevan yhtä tarkka kuin laskimoverinäyte analysoitaessa pitkän aikavälin verensokeritasoa. Se vaatii vain muutaman tippa verta Whatman-suodatinpaperille, ja sen suorittaminen kestää alle minuutin.

Tämän jälkeen veren analysoi VITAS Analytical Services Norjassa, yksi maailman johtavista laboratorioista alueella. Tulos näytetään noin 10–20 päivän kuluttua zinzinotest.com-sivustolla, kun käytät henkilökohtaista, nimetöntä testitunnustasi.

Tämä mittaus antaa elintärkeää tietoa kehosi tämänhetkisestä kyvystä hallita verensokeria, koska tämänhetkisen tasosi tunteminen antaa sinulle mahdollisuuden tehdä myönteisiä valintoja ja toimia. Testin toinen osa on elämäntapojen arviointi, jotta tiedettäisiin, mihin toimiin pitäisi ryhtyä.

Kun kirjaudut sisään testitunnuksella, sinua pyydetään täyttämään yksityiskohtainen kyselylomake elämäntavan arviointia varten. Tämä tarjoaa kontekstin, koska tieto ilman kontekstia on usein merkityksetöntä. Zinzinon elämäntapa-arviointi parantaa

ymmärrystäsi itsestäsi, terveydentilastasi, siitä, miten nykyinen elämäntapasi muokkaa tulevaisuuttasi, ja mikä tärkeintä, ohjaa sinua kohti valoisampaa ja terveempää omaa itseäsi tulevina vuosina. Tätä varten yhdistämme testituloksesi elämäntapa-arvioihisi ja arvioimme, kuinka nykyinen elämäntyyliisi tukee seuraavia alueita, joita voit seurata ajan mittaan:

- yleinen terveydentila
- HbA1c-testianalyysi
- riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen (lainattu validoiduja riskinarviointikysymyksiä)
- metabolismi
- immuunitoiminta
- aivojen toiminta
- suolen toiminta
- luut ja nivelet

MITÄ MITATAAN

Hemoglobiini A1c -testi, jota käytämme pitkäaikaisen verensokeritason mittaamiseen, on A1c-hemoglobiiniproteiinien, johon glukoosi on kiinnittynyt, määrän mittaus. Mitä suurempi on veren glukoosin (verensokerin) määrä keskimäärin, sitä enemmän glukoosia on kiinnittynyt siihen. Se on esitetty mittayksikkönä mmol/mol (millimoolia per mooli), joka on ollut verensokeritasojen vakiomitta vuodesta 2009 lähtien. Tulos luokitellaan sitten yhteen neljästä eri kategoriasta:

Normaali alue	< 34 mmol/mol
Seuraa tarkasti alueella	34 – < 38 mmol/mol
Prediabeettinen vaihteluväli	38 – < 47 mmol/mol
Diabeettinen alue	> 47 mmol/mol

HUOMIO! Kun HbA1c on normaalilla tai tarkkaillaan tarkkaan, esitetään validoitu riskiarvio tyyppin 2 diabeteksen kehittymisestä, kun taas tasojen ollessa prediabeettisella alueella tai sen yläpuolella, riskiarviointia ei esitetä, koska ryhtymistä toimenpiteisiin jo suositellaan.

MITEN SE TOIMII?

1. Testin suorittaminen

Aloita pistämällä sormeasi ja laittamalla 1–2 tippaa verta suodatinpaperille.

2. Testisi aktivoiminen

Rekisteröi testisi syöttämällä testitunnukseksi ja täyttämällä elämäntapakysely. Kaikki tiedot ovat anonyymejä.

3. Odota analyysiä

Vitas Analytical Servicesillä on yli 25 vuotta kokemusta sekä huipputaustaa ja teknologiaa, mikä takaa, että he analysoivat näytteesi itsenäisesti ja suojaavat yksityisyyttäsi.

4. Tulostesi hankkiminen

Tuloksesi ovat saatavilla ja näkyvät helposti ymmärrettävissä kuvissamme 10–20 päivän päästä.

5. Aloita matkasi

Hyödynnä selvää lähtökohtaa matkallesi kohti parempaa terveyttä. Muuta varovasti ja/tai pidä yllä ruokavalio- ja elämäntapavalintojasi elinikäisesti parantaaksesi terveyttäsi.

6. Seuraa edistymistäsi

Pitkäaikainen verensokeri on herkkä valinnoille, joita teet päivittäin ruokavalion ja aktiivisuuden suhteen. Näin tuloksesi muuttuvat tekemäsi valintojen mukaan. Suosittelemme, että seuraat aktiivisesti näitä arvoja henkilökohtaisten testisuositusten perusteella varmistaaksesi, että tekemäsi valinnat ovat terveytesi kannalta parhaita valintoja.



Norwegian Innovation

ZINZINO

RIIPPUMATON LABORATORIO

Vitas on GMP-sertifioitu kemiallisten analyysien sopimuslaboratorio ja tunnustettu johtavaksi toimijaksi kuivaveren pistetestauksen nykyaikaisessa käytössä. Heillä on yli 25 vuoden kokemus korkealaatuisten, räättälöityjen kromatografisten analyttisten palvelujen tarjoamisesta huippuosaamisen ja teknologian pohjalta. Vitas perustettiin alun perin Oslon yliopiston lääketieteen perustieteiden laitoksen ravitsemustieteen osaston alaisuudessa. Se on suurin ravitsemustieteen osasto Euroopassa.

SERTIFIOITU TESTISARJA

Zinzino Dried Blood Spot -testi on sertifioitu noudattamaan eurooppalaista asetusta 98/79/EB in vitro -diagnostisista (IVD) lääkinnällisistä laitteista. Tämä merkitsee, että testi ja kaikki sen osat ovat soveltuvien lakien ja määräysten mukaisia, joten sarjassa on CE-merkki.

TESTIN TEKEMINEN

1. Zinzino-testi on hyväksytty diagnostinen in vitro -tuote oman verinäytteen keräämiseen kotona.

– **Pese ensin kätesi saippualla, huuhtelee lämpimällä vedellä ja kuivaa ne.**

2. Ota **näytekortti** paperisesta kirjekuoresta.

Säilytä kirjekuori myöhempää käyttöä varten.

Repäise irti **SÄILYTÄ**-osa näytekortista ja ota kuva testitunnuksesta. Näet **testituloksesi** vain henkilökohtaisella testitunnuksellasi. Aseta kortti pöydälle niin, että kaksi ympyrää osoittaa ylöspäin.

3. **Paranna verenkiertoa** pyörittelemällä käsivarsiasi tai ravistamalla kättä alaspäin 20 sekunnin ajan.

4. Ota esiin kertakäyttöinen lansetti. Irrota läpinäkyvä turvakorkki, ja lansetti on käyttövalmis.

Puhdista sormen kärki alkoholipyyhkeellä (suositellaan keskisormea).

Aseta lansetti sormenpään **alempaa** osaa vasten pöydällä olevaa keräyspaperia kohden. Työnnä lansetin yläosaa sormea vasten, kunnes kuulet napsahduksen. Lansetti tekee automaattisesti pienen piston sormeen.

5. Älä koske suodatinpaperiin sormillasi.

6. Täytä yksi ympyrä kerrallaan verellä. Purista sormeasi hellävaraisesti ja odota, että pisara verta tippuu itsestään ympyrän sisälle. Jos yksi veripisara ei peitä ympyrää, anna vielä yhden pisaran tippua sormestasi välittömästi.

Jätä **näytekortti** vaakasuoraan asentoon huoneenlämpöön vähintään 10 minuutin ajaksi, jotta näytteet kuivuisivat hyvin.

7. Laita **näytekortti** takaisin paperiseen kirjekuoreen. Aseta sitten paperikuori metallipussiin ja **sulje se**.

TÄRKEÄÄ: Älä poista kuivausainepussia metallipussista.

8. Aseta suljettu metallipussi isoon kirjekuoreen, jossa on laboratorion osoite. **HUOMAA!** Kirjekuoreen on **lisättävä** oikea määrä postimerkkejä ennen lähettämistä.

Jos haluat rekisteröidä testitunnuksesi verkossa, käy osoitteessa **www.zinzinotest.com**. Tämä on sivusto, jolla voit nähdä testitulokset myöhemmin. Tuloksen valmistumiseen menee 10–20 päivää.

TÄRKEÄÄ: Pidä kortin **SÄILYTÄ**-merkitty osa. Näet testituloksesi vain henkilökohtaisella testitunnuksellasi.

9. Seuraava askel on elämäntapakyselyyn vastaaminen kirjautumalla sisään anonyymillä testitunnuksellasi. Voidaksesi vastata kaikkiin kysymyksiin tarvitset käyttöösi mittanauhan ja aikaisemmat Balance- ja/tai D-vitamiinitestitunnukset.

10. Miten mittaat vyötärösi:

- Aseta mittanauha keskiosan ympärille, juuri navan yläpuolelle.
- Varmista, että se on kiristetty tiukasti, mutta se ei uppoa ihoosi.
- Hengitä ulos luonnollisesti ja mittaa.
- Ota mittasi uudelleen varmuuden vuoksi.

VINKKI!

Jos sinulla ei ole mittanauhaa, käytä narua kuten mittanauhaa ja mittaa sitten naru mittatikulla.

