

HbA1c TEST

HOSSZÚ TÁVÚ VÉRCUKORSZINT-VIZSGÁLAT ÉS ÉLETMÓD FELMÉRÉS



TERMÉKISMERTETŐ

Kombinált teszt és kérdőív, amely átfogó életstílus-felmérést kínál az öntudatosság növelésére a hosszú távú vércukorszint mérésével, jelenlegi életmódjával összefüggésben.

A teszt eredményei, valamint az életmódra vonatkozó kérdésekre adott válaszai lehetővé teszik annak értékelését, hogy jelenlegi étrendje és általános szokásai hogyan befolyásolják szervezete vércukorszint-szabályozási képességét, és milyen következményekkel járhat a normál vagy az emelkedett érték az Ön hosszú távú egészségére nézve.

Az átfogó eredmények alapján személyre szabott ajánlásokat fog kapni arra vonatkozóan, hogy az étrend-kiegészítés, a diéta, a testmozgás és más életmódbeli döntések hogyan támogathatják jövőbeni egészségét. Útmutatást adunk arról is, hogy mit kell tenni, ha tartósan magas a vércukorszintje.

FŐBB ELŐNYÖK

- ▶ **Hosszú távú vércukorszint mérés**
- ▶ **Életmód felmérés**
- ▶ **Tartalmazza a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának felmérését**
- ▶ **Személyes ajánlások egészségi állapotának javítására**
- ▶ **Nyomon követi előrehaladását**
- ▶ **Anonim és klinikailag pontos vizsgálati eredmények egy független és minősített laboratóriumtól**

AZ IRÁNYÍTÁS ÁTVÉTELE EGY TESZTTEL KEZDŐDIK

A vércukorszint hosszú távú mérése a hemoglobin A1c (HbA1c) teszt az egyik legfontosabb teszt, amellyel figyelemmel kísérheti, hogy jelenlegi étrendje és életmódja hogyan támogatja hosszú távú egészségét. A teszt az elmúlt három hónap átlagos vércukorszintjét (vércukorszintjét) méri a szervezetben, amit nagymértékben befolyásol a napi étrendünk és életmódunk. Alapvető fontosságú az átlagos vércukorszint normál szinten tartása, ahol a megnövekedett szint azt jelzi, hogy a szervezetnek az inzulin használatával történő vércukorszint-szabályozási képessége károsodhat, és intézkedésre van szükség. Ennek az az oka, hogy az emelkedett vércukorszint 2-es típusú cukorbetegség kialakulásához vezethet, és idővel károsíthatja a szervezet számos rendszerét, például a szemet, az idegeket és az ereket.

A jó hír az, hogy egészségünk a saját kezünkben van, és a WHO (Egészségügyi Világszervezet) szerint a 2-es típusú cukorbetegség és annak szövődésményeinek megelőzése érdekében a következőkre kell odafigyelni:

- *egészséges testsúly elérése és megtartása;*
- *fizikai aktivitás fenntartása – a legtöbb napon legalább 30 perc rendszeres, közepes intenzitású tevékenység. Több tevékenységre van szükség a súlyszabályozáshoz;*
- *egészséges táplálkozás, a cukor és a telített zsírok mellőzése; és*
- *a dohányzás mellőzése – a dohányzás növeli a cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.*

A szervezet vércukorszint-szabályozási képességének változása lassú folyamat, és annak ellenére, hogy a HbA1c-teszt ma jó eredménnyel járhat, az étrendi és életmódbeli döntései továbbra is azt jelezhetik, hogy ez hosszú távon megváltozhat.

Ezért vezettük be saját HbA1c tesztünket, hogy egyértelmű kiindulási pontot kaphasson egészségügyi hozzáállásához. Megméri a mai hosszú távú vércukorszintjét, és figyelembe veszi, hogy jelenlegi étrendje és életmódja hogyan támogatja jövőbeli egészségét.

A ZINZINO HBA1C TESZT

A teszt két fő részre oszlik. Először is, a tényleges mérést egy egyszerű otthoni, laboratóriumi elemzéssel elvégzett öntesztel végzik el az ujjbegyből vett kapillárisvérben található hosszú távú vércukorszint (HbA1c) elemzésére, a szárított vérfolt (DBS) technikával. Ez a technika tudományosan bizonyítottan ugyanolyan pontos, mint a vénás vérminta a hosszú távú vércukorszint elemzésekor. Csak néhány csepp vérre van szükség egy Whatman szűrőpapírra, és kevesebb mint egy percet vesz igénybe.

A vért ezután a norvégiai VITAS Analytical Services elemzi, amely a világ egyik vezető laboratóriuma a térségben. Az eredmény körülbelül 10-20 nap múlva megjelenik a zinzinotest.com webhelyen, az Ön személyes, névtelen tesztazonosítójának használatával.

Ez a mérés létfontosságú információkkal szolgál a jelenlegi szervezetének vércukorszint szabályozására való képességéről, mert a jelenlegi szint ismerete képessé tesz arra, hogy pozitív döntéseket hozzon, és pozitív lépéseket tegyen. Annak érdekében, hogy megtudjuk, milyen lépéseket kell tenni, a teszt második része az életmód felmérése.

A tesztazonosítóval történő bejelentkezéskor egy részletes kérdőív kitöltése szükséges az életmód felméréséhez. Ez biztosítja a kontextust, mert az információ kontextus nélkül gyakran

értelmetlen. A Zinzino életmód-felmérés javítja saját maga és egészségi állapota megértését, azt, hogy jelenlegi életmódja hogyan alakítja jövőbeli egészségét, és ami a legfontosabb, javíthatja egészségi állapotát az elkövetkező években. Ehhez kombináljuk a teszteredményt az életstílus-értékelésével, és pontozzuk, hogy jelenlegi életmódja hogyan támogatja a következő területeket, hogy idővel nyomon tudja követni:

- Általános egészségi állapot
- HbA1c teszt elemzés
- A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata (validált kockázatértékelési kérdések alapján)
- Anyagcsere
- Immunfunkció
- Agyműködés
- Bélműködés
- Csont és ízületek

AMIT MÉRÜNK

A Hemoglobin A1c teszt, amelyet a hosszú távú vércukorszint mérésére használunk, a glükózhoz kapcsolódó A1c hemoglobin fehérjék mennyiségének mérése. Minél magasabb átlagosan a vércukor (vércukor) mennyisége, annál több glükóz kötődik hozzá. Mértékegységként van megadva mmol/mol-ban (milimol/mol), amely 2009 óta a vércukorszint standard mérése. Az eredményt ezután 4 különböző kategória egyikébe soroljuk:

Normál tartomány	< 34 mmol/mol
Közelítési tartomány megfigyelése	34 – < 38 mmol/mol
Prediabetikus tartomány	38 – < 47 mmol/mol
Diabéteszes tartomány	> 47 mmol/mol

OBS! Normál HbA1c tartományban vagy szorosan monitorozott HbA1c tartományban bemutatásra kerül a 2-es típusú diabétesz kialakulásának validált kockázatbecslése, míg ha a szintek a prediabetikus vagy tartományban vannak vagy meghaladják azt, akkor a kockázatértékelés nem kerül bemutatásra, mivel már javasolt intézkedést indokolni.

HOGYAN MŰKÖDIK?

1. Végezze el a tesztet

Kezdje azzal, hogy egy picit szúrás után az ujjából 1–2 csepp vért cseppent a szűrőpapírra.

2. Aktiválja a tesztet

Regisztrálja tesztjét tesztazonosítójának megadásával és az életmód kérdőív kitöltésével. Minden adat anonim.

3. Várja meg az elemzést

A Vitas Analytical Services több mint 25 éves tapasztalattal rendelkezik a legmodernebb tudás és technológia terén, amely garantálja, hogy a mintát függetlenül elemzik, és megvédik az Ön adatait.

4. Szerezze meg eredményeit

Eredményei 10-20 napon belül elérhetők és könnyen érthető grafikákon jelennek meg.

5. Kezdje el

Használja ki a jobb egészség felé vezető út egyértelmű kiindulópontját. Kíméletesen módosítsa és/vagy tartsa fenn étrendi és életmódbeli döntéseit az egész életen át tartó jobb egészség érdekében.

6. Nyomon követheti előrehaladását

A hosszú távú vércukorszint érzékenyen reagál az étrenddel és a napi tevékenységgel kapcsolatos döntéseire. Így az eredmények a döntések alapján változnak. Javasoljuk, hogy személyes



Norwegian Innovation

ZINZINO

tesztjavaslatai alapján aktívan kövesse nyomon ezeket az értékeket, így megbizonyosodhat arról, hogy az Ön által hozott döntések a legjobb választást jelentik egészsége szempontjából.

FÜGGETLEN LABORATÓRIUM

A Vitas egy GMP-tanúsítvánnyal rendelkező laboratórium, amely megbízásos alapon végez kémiai analíziseket. A szárított vércsepp tesztek modern használatának egyik vezető szervezeteként ismerik el. 25 éves tapasztalattal rendelkezik a csúcstechnológián és kiváló szaktudáson alapuló, magas színvonalú személyre szabott kromatográfias elemzési szolgáltatások terén. Az Oslói Egyetem Orvosi Alapkutatások Intézetének Táplálkozástudományi Tanszékén alakult, amely Európa legnagyobb táplálkozástudományi tanszéke.

MINŐSÍTETT TESZTKÉSZLET

A Zinzino száraz vércsepp tesztje olyan tanúsítvánnyal rendelkezik, ami bizonyítja, hogy megfelel az in vitro diagnosztikai (IVD) orvostechnikai eszközökről szóló 98/79/EB európai uniós rendelet előírásainak. Ez azt jelenti, hogy a teszt s annak minden tartozéka megfelel a vonatkozó törvényeknek és rendeleteknek, következésképpen a készlet CE-jelöléssel rendelkezik.

A TESZT ELVÉGZÉSE

1. A Zinzino tesztje jóváhagyott in vitro diagnosztikai termék a saját vérminta otthoni begyűjtésére.

- Először mossa meg a kezét szappannal, majd meleg vízzel öblítse le és szárítsa meg!

2. Vegye ki a **mintavételi kártyát** a papírborítékból.

Őrizze meg a borítékot későbbi felhasználás céljából.

Tépje le a **SAVE** (őrizze meg) részt a mintakártyáról, és készítsen fényképet a Test ID (tesztazonosító) számról. Ön **kizárólag a saját** teszteredményét láthatja anonim tesztazonosítójával. Tegye a kártyát az asztalra úgy, hogy a két kör felfelé mutasson.

3. Élénkítse fel a vérkeringést karkörzéssel vagy keze lefelé tartott 20 másodperces rázásával.

4. Vegye ki az egyszer használatos ujjbegyszűrőt. Távolítsa el az átlátszó biztonsági kupakot, és az ujjbegyszűrő már készen is áll a használatra.

Alkoholos törlőkendővel törölje meg az ujj hegyét (a középső ujját javasoljuk).

Helyezze az ujjbegyszűrőt az ujjbegy alsó részéhez az asztalon lévő gyűjtőpapír felőli oldalon. Nyomja az ujjbegyszűrő felső végét az ujj felé, amíg kattánást nem hall. Az ujjbegyszűrő automatikusan egy kis szűrást végez az ujjába.

5. A szűrőpapírt ne érintse meg ujjal!

6. Előbb az egyik körbe cseppentsen vért, majd ha azzal megvan, csak utána térjen át a másikra! Óvatosan nyomja meg az ujját, és várja meg, amíg egy csepp vér magától belesik a körbe. Ha egy vércsepp nem tölti ki a kört, várja ki a következőt cseppet az ujjából!

Hagyja a **mintavételi kártyát** vízszintes helyzetben, szobahőmérsékleten legalább 10 percig állni, hogy a minta teljesen megszáradjon.

7. Helyezze vissza a **mintavételi kártyát** a papírborítékba. Majd helyezze a papírborítékot a fémtasakba, és **zárja le**.

FONTOS: Ne távolítsa el a szárítótasakot a fémtasakból!

8. Helyezze a zárt fémtasakot a nagy borítékba, amelyen a laboratórium címe található. **FIGYELEM!** Lásza el a megfelelő mennyiségű postai bélyeggel a borítékot, mielőtt feladja azt.

Regisztrálja teszt kódját a **www.zinzinotest.com weboldalon!** Ezen a weboldalon találja meg később saját teszteredményeit is. Az eredmény 10–20 nap alatt készül el.

FONTOS: Őrizze meg a kártya **SAVE** (őrizze meg) részét. Ön **kizárólag a saját** teszteredményét láthatja anonim tesztazonosítójával. **9.** A következő lépés az életmód kérdőív megválaszolása névtelen tesztazonosítóval történő bejelentkezéssel. Az összes kérdés megválaszolásához hozzá kell férnie egy mérőszalaghoz, valamint korábbi mérleg- és/vagy D-vitamin tesztazonosítókhoz.

10. Hogyan mérje a derekát:

- Helyezzen egy mérőszalagot a közepe köré, közvetlenül a köldök fölé.
- Győződjön meg róla, hogy szorosan meg van húzva, de nem vág bele a bőrébe.
- Lélegezzen ki természetesen, és végezze el a mérést.
- Mérje meg újra, hogy biztos legyen.

TIPP!

Ha nem rendelkezik mérőszalaggal, használjon zsinórt mérőszalagként, és mérje meg a zsinórt egy mérőeszközzel.

