HBA1C TEST

LANGTÍMA BLÓÐSYKURSPRÓF OG LÍFSTÍLSMAT

UPPLÝSINGAR UM VÖRU

Samsett próf og spurningalisti sem býður upp á heildstætt lífsstílsmat til að auka sjálfsvitund með því að mæla langtíma blóðsykursgildi í samhengi við núverandi lífsstíl.

Niðurstöðurnar úr prófinu ásamt svörum þínum við lífsstílsspurningunum gera þér kleift að meta hvernig núverandi mataræði og almennar venjur hafa áhrif á getu líkamans til að stýra blóðsykursmagni og hvaða áhrif eðlilegt eða hækkað gildi gæti haft á heilsu þína til lengri tíma litið.

Í kjölfar þessara ítarlegu niðurstaðna færðu persónulegar ráðleggingar um hvernig fæðubótarefni, mataræði, hreyfing og aðrar lífstílsbreytingar geta stuðlað að bættri heilsu þinni í framtíðinni. Við bjóðum einnig upp á leiðbeiningar um hvað á að gera ef þú ert með hækkuð langtíma blóðsykursgildi.

HELSTU KOSTIR

- **Mæling á langtíma blóðsykursgildum**
- **Lífstílsmat**
- **Fylgir áhættumat fyrir sykursýki af gerð 2**
- **Persónusniðnar ráðleggingar um hvernig megi bæta heilsuástand**
- **Fylgstu með framförinni**
- **Nafnlausar og klínískt nákvæmar niðurstöður frá óháðri og vottaðri rannsóknarstofu**

ÞÚ TEKUR Í TAUMANA MEÐ PRÓFI

Mæling á langtíma blóðsykursgildum í gegnum Hemoglobin A1c (HbA1c) prófið er eitt mikilvægasta próf sem þú getur tekið til að fá yfirsýn yfir hvernig núverandi mataræði og lífsstíll styður heilsufar þitt til lengri tíma litið. Prófið mælir meðalblóðsykur (blóðglúkósa) í líkamanum yfir undanfarna þrjá mánuði, nokkuð sem daglegt mataræði og lífsstílsákvarðanir hafa mikil áhrif á. Afar mikilvægt er að halda meðalgildum blóðsykurs eðlilegu, þar sem hækkuð gildi gefa til kynna að geta líkamans til að stýra blóðsykri með notkun insúlíns gæti verið skert og það þarf að bregðast við slíku. Þetta er vegna þess að hækkað blóðsykursgildi getur leitt til þess að viðkomandi þrói með sér sykursýki af gerð 2 og með tímanum getur það skaðað ýmis kerfi líkamans, svo sem augu, taugar og æðar.

Góðu fréttirnar eru þær að við höfum heilsuna í eigin höndum og samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (World Health Organization, WHO) eru nefnd eftirfarandi atriði sem fólk getur gert til að sporna við sykursýki af gerð 2:

- *ná og viðhalda eðlilegri líkamsþyngd;*
- *stunda líkamlega hreyfingu - hreyfa sig í að minnsta kosti 30 mínútur af meðalmiklum krafti flesta daga. Þörf er á meiri hreyfingu ef fólk vill halda þyngdinni í skefjum;*
- *borða heilbrigt mataræði, forðast sykur og mettaða fitu og*
- *forðast tóbaksnotkun þar sem reykingar auka líkurnar á sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum.*

Breytingar á getu líkamans til að stjórna blóðsykri gerist hægt og jafnvel þó að HbA1c-prófið gæti gefið jákvæðar niðurstöður í dag, gæti mataræði og lífstíll samt bent til þess að þetta gæti breyst til lengri tíma litið.

Því höfum við kynnt til sögunnar okkar eigið HbA1c-próf fyrir þig til að fá skýran upphafspunkt fyrir heilsuvegferð þína. Það mælir bæði langtíma blóðsykurstig þitt í dag og tekur tillit til þess hvernig núverandi mataræði og lífsstíll styður framtíðarheilsu þína.

ZINZINO HBA1C PRÓFIÐ

Prófið skiptist í tvo meginhluta. Í fyrsta lagi er raunveruleg mæling framkvæmd með því að nota einfalt heimapróf. Prófið, sem er þurrblóðpróf (DBS), er greint á rannsóknarstofu til að skoða langtíma blóðsykursgildi (HbA1c) sem finnast í háræðablóði úr fingurgómi. Það er vísindalega sannað að þessi tækni er eins nákvæm og blááæðablóðsýni þegar verið er að greina langtíma blóðsykursgildi. Það eina sem þarf er að fá nokkra blóðdropa úr fingurgómi á Whatman síupappír og það tekur innan við mínútu að ljúka sýnatökunni.

Blóðið fer síðan í greiningu til VITAS Analytical Services í Noregi sem er ein fremsta rannsóknarstofa heims á svæðinu. Niðurstöðurnar eru síðan birtar eftir u.þ.b. 10-20 daga á zinzinotest.com vefsíðunni og hægt er að nálgast þær með því að nota persónulega nafnlausa prófunarauðkennið þitt.

Þessi mæling veitir mikilvægar upplýsingar um núverandi getu líkama þíns til að stýra blóðsykri, því með því að þekkja núverandi gildi mun það styrkja þig í því að taka jákvæðar ákvarðanir og grípa til jákvæðra aðgerða. Til þess að geta vitað hvaða aðgerðir þú þarft að grípa til þá höfum við hannað seinni hluta prófsins sem lífstílsmat.

Þegar þú skráir þig inn með prófunarauðkenni verður þú beðin(n) um að fylla út ítarlegan spurningalista til að hægt sé að framkvæma lífsstílsmatið. Þetta veitir samhengi þar sem upplýsingar án samhengis eru gjarnan innihaldslausar. Zinzino lífsstílsmatið mun auka skilning þinn á sjálfum þér, heilsufari þínu, hvernig núverandi lífsstíll þinn mótar framtíðarheilsu þína og síðast en ekki síst leiðbeina þér um hvernig þú getur orðið að bjartari og heilbrigðari útgáfu af sjálfri/sjálfum þér á komandi árum. Til að gera þetta sameinum við niðurstöður úr prófinu þínu og lífsstílsmati þínu og veitum einkunn eftir því hvernig núverandi lífsstíll þinn styður eftirfarandi svið sem þú getur fylgst með í framtíðinni:

- Almennt heilbrigði
- Greining á HbA1c-prófi
- Hætta á að þróa með sér sykursýki af gerð 2 (byggt á vottuðum áhættumatsspurningum)
- Efnaskipti
- Ónæmisstarfsemi
- Heilastarfsemi
- Meltingarfærastarfsemi
- Bein og liðir

ÞAÐ SEM VIÐ MÆLUM

Hemoglobin A1c-prófið sem við erum að nota til að mæla langtíma blóðsykursgildi mælir magn A1c hemóglóbínpróteina sem eru með viðfastan glúkósa (blóðsykur). Því hærra sem magn glúkósa (blóðsykurs) í blóði er að meðaltali, því meiri glúkósi festist þar. Það er táknað sem mælieining í mmól/mól (millimól á mól) sem hefur verið stöðluð leið til að mæla blóðsykur síðan 2009. Niðurstöðurnar eru síðan flokkaðar í einn af fjórum ólíkum flokkum:

Venjulegt svið	< 34 mmól/mól
Svið sem krefst eftirlits	34 – < 38 mmól/mól
Svið skerts sykurþols	38 – < 47 mmól/mól
Sykursýkissvið	> 47 mmól/mól

ATH! Þegar um er að ræða eðlilegt HbA1c-bil eða HbA1c-eftirlitsbil, er vottað áhættumat á að fá sykursýki af tegund 2 kynnt, en ef gildin eru innan sviðs skerts sykurþols eða ofar þá er áhættumatið ekki kynnt þar sem þegar er ráðlegt að grípa til aðgerða.

HVERNIG VIRKAR ÞAÐ?

1. Taktu prófið

Þú byrjar á því að stinga í fingurinn og dreypa 1-2 blóðdropum á síupappír.

2. Virkjaðu prófið

Skráðu prófið þitt inn með því að slá inn prófunarauðkennið og fylla út lífstílsspurningalistann. Öll gögnin eru nafnlaus.

3. Bíddu eftir greiningunni

Vitas Analytical Services hefur meira en 25 ára reynslu af nýjustu þekkingu og tækni, sem tryggir að þau munu greina sýnið þitt með sjálfstæðum hætti og gæta að persónuvernd þinni.

4. Sæktu niðurstöðurnar

Niðurstöður þínar eru aðgengilegar og eru birtar með auðskiljanlegum og myndrænum hætti innan 10-20 daga.

5. Byrjaðu ferðalagið

Njóttu góðs af skýrum upphafspunkti fyrir vegferð þína að bættri heilsu. Breyttu varfærnislega og/eða viðhaltu mataræði þínu eða lífstíl til að búa að bættri heilsu út lífið.

6. Fylgstu með framförinni

Þær ákvarðnir sem þú tekur á hverjum degi með tilliti til mataræðis og hreyfingar geta haft áhrif á langtíma blóðsykursgildi. Að því marki að niðurstöðurnar munu breytast byggt á þeim ákvörðunum sem þú tekur. Við mælum með því að þú fylgist með virkum hætti með þessum gildum á grundvelli persónusniðinna ráðlegginga byggt á þínu prófi til að tryggja að þær ákvarðanir sem þú tekur séu þær sem henti best fyrir þína heilsu.

SJÁLFSTÆÐ RANNSÓKNARSTOFA
Vitas er GMP-vottuð efnagreiningarrannsóknarstofa sem er viðurkennd sem ein sú fremsta í sinni röð á sviði rannsókna á þurrum blóðsýnum. Vitas er með 25 ára reynslu af því að veita hágæða, sérsniðnar litskiljunargreiningar sem byggja á nýjustu þekkingu og tækni. Vitas á rætur að rekja til Institute of Basic Medical Sciences í háskólanum í Osló, sem er stærsta stofnun á sviði næringarrannsókna í allri Evrópu.

VOTTAÐ BLÓÐPRUFUSETT
Zinzino blóðprufa fyrir þurr blóðsýni hefur vottun sem staðfestir að það uppfylli skilyrði Evróputilskipunar 98/79/EB um lækningatæki til greininga (IVD) í glasi. Þetta þýðir að prófið og allir íhlutir þess uppfylla gildandi lög og reglugerðir og því er settið með CE-merkingu.

TAKA PRÓFIÐ

1. Zinzino prófið er viðurkennd greiningarvara í glasi sem notuð er til að taka blóðsýni heima fyrir.

- Þvoðu hendurnar fyrst með sápu og skolaðu vel með volgu vatni og þurrkaðu svo.

2. Taktu **sýnaspjaldið** úr pappírsumslaginu.

Geymdu umslagið til að nota síðar.

Rífðu **SAVE** hlutann af sýnaspjaldinu og taktu mynd af prófunarauðkenninu. Þú getur **aðeins** séð **þínar** prófniðurstöður með þínu nafnlausa prófunarauðkenni. Leggðu spjaldið á borðið þannig að hringirnir tveir vísi upp.

3. Örvaðu blóðflæðið með því að snúa handleggjunum í stóra hringi eða með því að hrista hendurnar niður á við í 20 sekúndur.

4. Taktu út einnota stungunálina. Fjarlægðu öryggishettuna og þá er stungunálin tilbúin til notkunar.

Notaðu sprittþurrkuna til að hreinsa fingurgómana (mælt er með að nota löngutöng).

Leggðu stungunálina upp að **neðri** hluta fingurgómsins sem vísar að söfnunarpappírnum á borðinu. Ýttu á endann á stungunálinni í áttina að fingrinum þar til þú heyrir smell. Stungunálin mun sjálfkrafa stinga þig í fingurinn.

5. Ekki snerta síupappírinn með fingrunum.

6. Fylltu einn hring í einu með blóði. Kreistu fingurinn varlega og bíddu eftir að blóðdropi detti af sjálfu sér inn í hringinn. Ef einn blóðdropi hylur ekki hringinn skaltu leyfa einum dropa til viðbótar að drjúpa strax.

Láttu **sýnaspjaldið** liggja lárétt við stofuhita í að minnsta kosti 10 mínútur svo að sýnin nái að þorna vel.

7. Settu **sýnaspjaldið** aftur í pappírsumslagið. Láttu pappírsumslagið svo í álþynnupokann og **lokaðu honum**.

MIKILVÆGT: Ekki fjarlægja rakadræga pakkann sem er inni í álþynnupokanum.

8. Settu lokaða álþynnupokann í stóra umslagið með heimilisfangi rannsóknarstofunnar. **ATH.:** Þú **verður** að láta réttan fjölda frímerkja á umslagið áður en þú póstleggur það.

Skráðu prófkóðann þinn á **www.zinzinotest.com**. Þetta er vefsíðan þar sem þú getur skoðað niðurstöðurnar úr prófinu síðar. Það tekur 10-20 daga þar til niðurstöður prófanna eru tilbúnar.

MIKILVÆGT: Geymdu **SAVE** hlutann af spjaldinu. Þú getur **aðeins** séð **þínar** prófniðurstöður með þínu nafnlausa prófunarauðkenni.

9. Næsta skref er að svara lífsstílsspurningalistanum með því að skrá þig inn með þínu nafnlausa prófaauðkenni. Til að geta svarað öllum spurningum þarftu að hafa aðgang að málbandi og auðkenni fyrir fyrri jafnvægis- og/eða D-vítamínpróf.

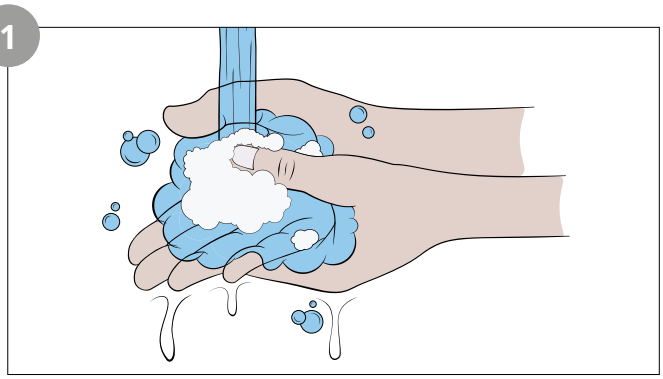
10. Hvernig á að mæla mittið:

– Sláðu máli utan um miðjuna, rétt fyrir ofan nafla.
– Gættu þess að málbandið sé vel strekkt, en án þess að það skerist inn í húðina.
– Andaðu náttúrulega og mældu.
– Mældu aftur til öryggis.

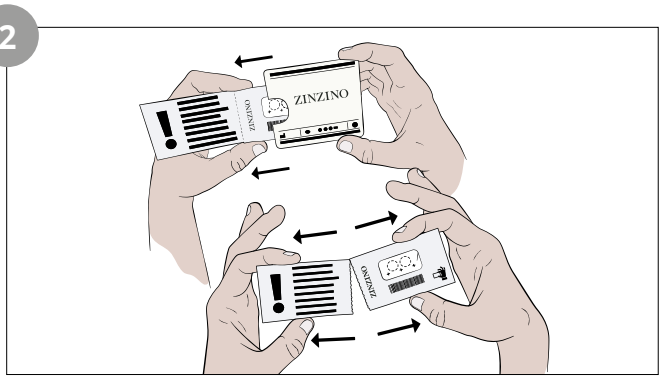
RÁÐ!

Ef þú átt ekki málband, þá má nota reim eins og þú myndir nota málband og mæla reimina með tommustokk.

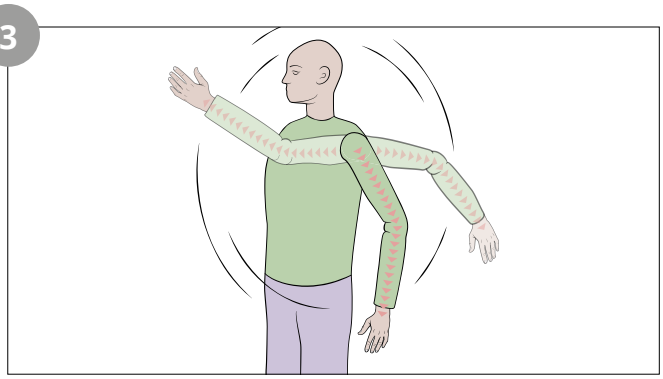
1



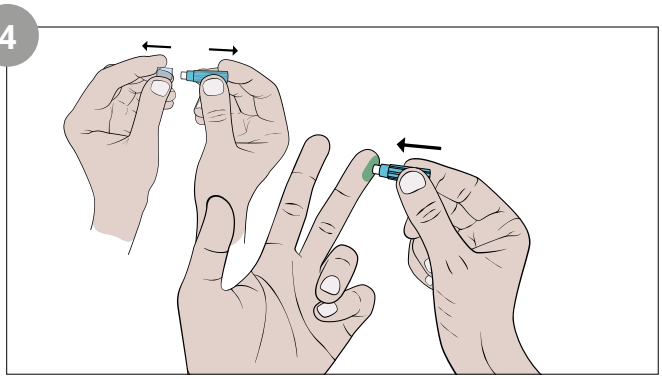
2



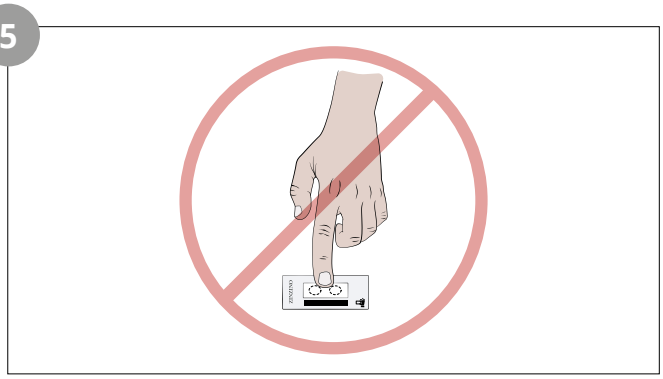
3



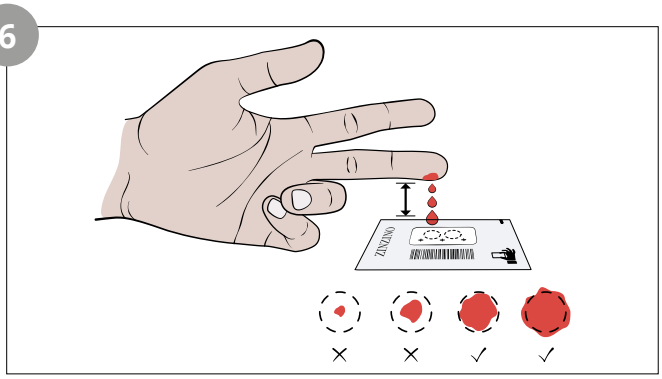
4



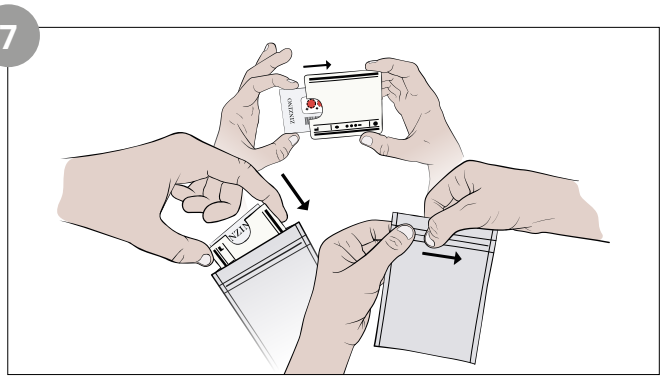
5



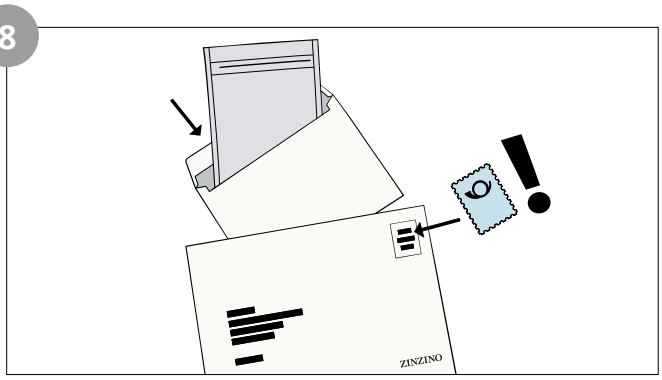
6



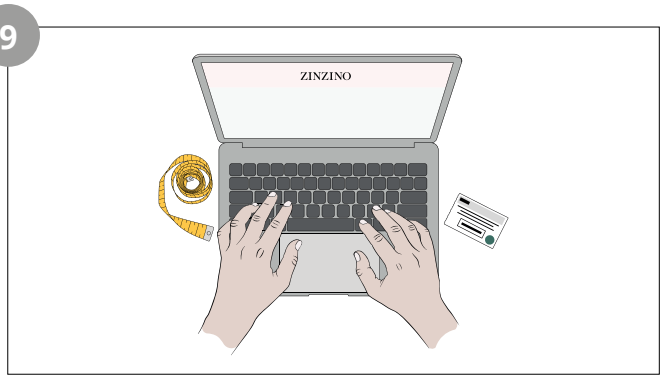
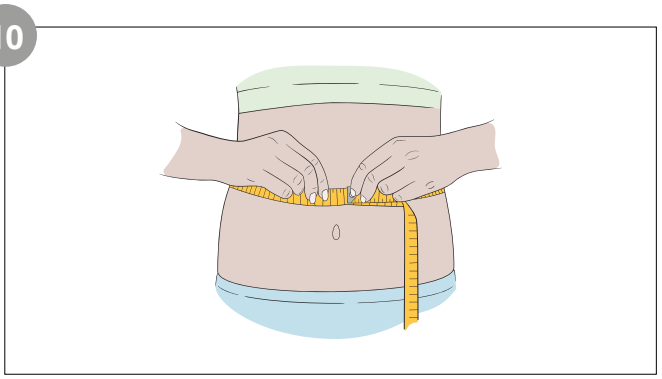
7



8



9



10