

HbA1c TEST

ILGALAIKIO CUKRAUS LYGIO KRAUJYJE TESTAS IR GYVENIMO BŪDO ĮVERTINIMAS



GAMINIO AKCENTAI

Jungtinis testas ir klausimynas, skirti bendrajam gyvenimo būdui įvertinti, kad būtumėte geriau informuoti matuodamiesi ilgalaikį cukraus lygį kraujyje, atsižvelgiant į dabartinį gyvenimo būdą.

Pagal šio testo rezultatus ir atsakymus į gyvenimo būdo klausimus galėsite įvertinti, kaip Jūsų dabartinė mityba ir bendri įpročiai lemia Jūsų organizmo gebėjimą valdyti cukraus lygį kraujyje ir kokias pasekmes normali arba pakilusi vertė ilgai gali turėti Jūsų sveikatai.

Remdamiesi išsamiais rezultatais gausite asmenines rekomendacijas, kaip papildai, mityba, fizinė veikla ir kiti gyvenimo būdo pasirinkimai gali pagerinti Jūsų sveikatą ateityje. Mes taip pat siūlome rekomendacijas, ką daryti, jeigu ilgalaikis Jūsų cukraus lygis kraujyje pakilęs.

PAGRINDINIAI PRIVALUMAI

- ▶ **Ilgalaikio cukraus lygio kraujyje matavimas**
- ▶ **Gyvenimo būdo įvertinimas**
- ▶ **Apima 2 tipo diabeto rizikos įvertinimą**
- ▶ **Asmeninės rekomendacijos, kaip pagerinti sveikatą**
- ▶ **Sekamas pokytis**
- ▶ **Anonimiški ir kliniškai tikslūs testo rezultatai iš nepriklausomos ir sertifikuotos laboratorijos**

PRADĖKITE SAVO SVEIKATOS KONTROLĘ NUO TESTO

Ilgalaikio cukraus lygio kraujyje matavimas hemoglobino A1c (HbA1c) testu yra vienas iš svarbiausių patikrinimų, kuriuos galite atlikti, kad stebėtumėte, ką Jūsų dabartinė mityba ir gyvenimo būdas ilgainiui reiškia Jūsų sveikatai. Testu matuojamas vidutinis cukraus lygis kraujyje (kraujo gliukozė) per pastaruosius tris mėnesius, o tam didelį poveikį turi mitybos ir gyvenimo būdo pasirinkimai, kuriuos darome kasdien. Palaikyti normalų vidutinį cukraus lygį kraujyje yra labai svarbu, nes pakilęs lygis rodo, kad organizmo gebėjimas kontroliuoti cukraus lygį kraujyje insulinu gali būti pablogėjęs ir reikia imtis veiksmų. Jų reikia, nes dėl padidėjusios cukraus lygio kraujyje gali išsivystyti 2 tipo diabetas, o ilgainiui tai gali pakenkti daugeliui organizmo sistemų, pvz., akims, nervams ir kraujagyslėms.

Gera naujiena yra ta, kad mūsų sveikata yra mūsų rankose, o Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sako, kad, norėdami užkirsti kelią 2 tipo diabetui ir jo komplikacijoms, žmonės turėtų:

- *pasiekti ir palaikyti sveiką kūno svorį;*
- *būti fiziškai aktyvūs: kasdien reguliariai užsiimti bent 30 minučių vidutinio intensyvumo fizine veikla. Svoriiui kontroliuoti reikia padaryti daugiau;*
- *sveikai maitintis, vengti cukraus ir sočiųjų riebalų, ir*
- *vengti vartoti tabaką, nes rūkymas gali padidinti diabeto bei širdies ir kraujagyslių ligos riziką.*

Organizmo gebėjimo valdyti cukraus lygį kraujyje pokyčiai yra lėtas procesas ir net jeigu HbA1c testo rezultatas šiandien geras, mitybos ir gyvenimo būdo pasirinkimai vis tiek gali rodyti, kad ilgainiui tai pasikeis.

Štai kodėl parengėme nuosavą HbA1c testą, kad turėtumėte aiškų atspirties tašką savo sveikatos kelionei pradėti. Juo šiandien išmatuojamas tiek ilgalaikis cukraus lygis kraujyje, tiek atsižvelgiama į tai, kaip Jūsų dabartinė mityba ir gyvenimo būdas gali prisidėti prie būsimo sveikatos.

„ZINZINO“ HBA1C TEST

Testas suskirstytas į dvi pagrindines dalis. Pirmiausia tikrasis matavimas atliekamas paprastu namuose naudoti skirtu ir laboratorijoje analizuojamu testu, kuriuo tiriamas ilgalaikis cukraus lygis kraujyje (HbA1c); tai atliekama Sauso kraujo lašo (SKL) metodu su kapiliariniu krauju iš piršto. Moksliškai patvirtinta, kad analizuojant ilgalaikį cukraus lygį kraujyje šis metodas yra toks pat tikslus kaip ir veninio kraujo mėginio. Tereikia užlašinti kelis kraujo lašus ant filtro popieriaus „Whatman“ – tai užtruks trumpiau nei minutę.

Po to kraują ištirs „VITAS Analytical Services“ iš Norvegijos – viena iš pirmaujančių pasaulyje šios srities laboratorijų. Po maždaug 10–20 dienų rezultatas bus paskelbtas svetainėje zinzinotest.com, jam priskyrus Jūsų asmeninį anonimišką testo tapatybės kodą.

Šiuo matavimu gaunama svarbi informacija apie dabartinį Jūsų organizmo gebėjimą kontroliuoti cukraus lygį kraujyje, kadangi, žinodami dabartinį jo lygį, galite daryti palankius pasirinkimus ir imtis palankių veiksmų. Kad žinotumėte, kokių veiksmų imtis, antroji testo dalis yra gyvenimo būdo įvertinimas.

Prisijungus su testo tapatybės kodu Jūsų bus paprašyta užpildyti išsamų klausimyną gyvenimo būdą įvertinti. Tai suteiks reikiamą kontekstą, kadangi informacija be konteksto dažnai yra beprasmė. „Zinzino“ gyvenimo būdo įvertinimas padės Jums suprasti save, sveiktos būklę, kaip Jūsų dabartinis gyvenimo būdas lemia būsimą sveikatą ir, svarbiausia, pateiks Jūsų šviesesnio ir sveikesnio

gyvenimo ateityje gaires. Tuo tikslu mes sujungiame Jūsų testo rezultatą su gyvenimo būdo įvertinimu ir pateikiame įvertį, kaip Jūsų dabartinis gyvenimo būdas prisideda siekiant tikslo šiose srityse, kad galėtumėte tai sekti laikui bėgant:

- bendra sveikatos būklė;
- HbA1c testo analizė;
- 2 tipo diabeto išsivystymo rizika (pagal patvirtinto rizikos įvertinimo klausimus);
- metabolizmas;
- imuniteto veikla;
- smegenų funkcija;
- vidurių veikla;
- kaulai ir sąnariai.

KĄ MES IŠMATUOJAME

Hemoglobino A1c testas, kurį naudojame ilgalaikiam cukraus lygiui kraujyje matuoti, yra A1c hemoglobino baltymų, prie kurių prisitvirtinusi gliukozė, kiekio matavimas. Kuo didesnis vidutinis kraujo gliukozės (cukraus kraujyje) kiekis, tuo daugiau gliukozės prisitvirtinę. Jis pateikiamas mmol/mol (milimolių molyje) vienetais – jie standartiškai naudojami cukraus lygiui kraujyje matuoti nuo 2009 m. Gautas rezultatas priskiriamas į vieną iš 4 kategorijų:

normalus lygis	<34 mmol/mol
atidaus stebėjimo reikalaujantis lygis	34–<38 mmol/mol
priešdiabetinis lygis	38–<47 mmol/mol
diabetinis lygis	>47 mmol/mol

DĖMESIO! Kai HbA1c lygis normalus arba reikalaujantis atidaus stebėjimo, pateikiamas patvirtintas 2 tipo diabeto išsivystymo rizikos įvertinimas, tuo tarpu, jeigu lygis priešdiabetinis arba aukštesnis, šis įvertinimas nepateikiamas, nes jau patariama imtis veiksmų.

KAIP TAI VEIKIA?

1. Atlikite testą

Pradėkite tiesiog įdurdami į pirštą ir užlašinkite ant filtro popieriaus 1–2 kraujo lašus.

2. Aktyvinkite savo testą

Užregistruokite savo testą įrašydami testo ID ir užpildydami gyvenimo būdo klausimyną. Visi duomenys yra anoniminiai.

3. Palaukite analizės

„Vitas Analytical Services“ turi daugiau nei 25 metų patirtį, naudojasi naujausiomis žiniomis ir technologijomis, kurios garantuoja nepriklausomą Jūsų mėginio analizę ir Jūsų privatumo apsaugą.

4. Gaukite savo rezultatus

Jūsų rezultatai bus prieinami ir parodyti lengvai suprantama grafine forma per 10–20 dienų.

5. Pradėkite savo kelionę

Pasinaudokite aiškiu atskaitos tašku pradėdami kelionę link geresnės sveikatos. Šiek tiek pakeiskite ir (arba) palaikykite mitybos ir gyvenimo būdo pasirinkimus, kad visą laiką išliktumėte sveiki.

6. Sekite pokytį

Ilgalaikis cukraus lygis kraujyje labai priklauso nuo Jūsų kasdienio mitybos ir veiklos pasirinkimo. Tokiu būdu Jūsų rezultatai keisis, atsižvelgiant į Jūsų pasirinkimus. Rekomenduojame Jums aktyviai stebėti šias vertes pagal asmenines testo rekomendacijas, kad Jūsų pasirinkimai būtų kuo naudingesni Jūsų sveikatai.



Norwegian Innovation

ZINZINO

NEPRIKLAUSOMA LABORATORIJA

„Vitas“ yra GMP sertifikuota užsakomųjų cheminių tyrimų laboratorija, pripažinta kaip viena pažangiausių, atliekančių šiuolaikinius sauso kraujo lašo tyrimus. Ji jau daugiau kaip 25 metus teikia aukštos kokybės užsakomosios chromatografinės analizės paslaugas, pagrįstą naujausiomis žiniomis ir technologijomis. Savo veiklą ji pradėjo Oslo universiteto Pagrindinių medicinos mokslų instituto Mitybos katedroje – didžiausiame Europoje mitybos fakultete.

SERTIFIKUOTAS TESTO RINKINYS

„Zinzino“ išdžiovinto kraujo lašo tyrimas yra sertifikuotas kaip atitinkantis Europos reglamentą 98/79/EB dėl in vitro diagnostikos (IVD) medicinos prietaisų. Tai reiškia, kad testas ir tyrimo priemonės atitinka galiojančius įstatymus ir kitus teisės aktus, todėl testo priemonių rinkinys žymimas CE ženklu.

KAIP ATLIKTI TESTĄ

1. „Zinzino Test“ yra patvirtintas in vitro diagnostikos produktas, skirtas asmeniniam kraujo mėginio paėmimui namuose.

- Pirmiausia nusiplaukite rankas muilu, gerai nuskalaukite šiltu vandeniu ir nusauskinkite

2. Ištraukite mėginio **kortelę**š popierinio voko

Voko neišmeskite, nes jį galėsite panaudoti dar kartą.

Nuplėškite mėginio kortelės dalį su užrašu **IŠSAUGOTI** ir nufotografuokite testo ID kodą. **Savo** testo rezultatus galėsite matyti **tik** nurodę anoniminį testo ID. Padėkite kortelę ant stalo taip, kad abu apskritimai būtų viršuje.

3. Sukdami **ranką plačiais ratais arba purtydami ją žemyn 20 sek.**, suaktyvinkite kraujotaką.

4. Išimkite vienkartinį lancetą. Nuėmus permatomą apsauginį dangtelį lancetas bus paruoštas naudoti.

Spiritu suvilgyta servetėlė nuvalykite piršto galą (rekomenduojame didžiojo piršto).

Pridėkite lancetą prie **apatinės** piršto galiuko dalies virš ant stalo esančio surinkimo popierėlio. Stumkite lanceto viršutinę dalį priešais pirštą, kol išgirsite spragtelėjimą. Lancetas automatiškai padarys nedidelį dūrį.

5. Nelieskite filtro popieriaus pirštais.

6. Vienu metulašinkite kraują tik į vieną apskritimą. Švelniai suspauskite pirštą ir palaukite, kol kraujo lašas pats nulašės ant apskritimo. Jeigu vieno kraujo lašo neužtenka visam apskritimui užpildyti, iš karto užlašinkite dar vieną kraujo lašą.

Palikite **mėginio kortelę** horizontalioje padėtyje kambario temperatūroje mažiausiai 10 minučių, kad mėginiai gerai išdžiūtų.

7. Įdėkite **mėginio kortelę** atgal į popierinį voką. Tada įdėkite popierinį voką į metalinį maišelį ir uždarykite.

SVARBU. Iš metalinio maišelio neišimkite sausiklio maišelio.

8. Įdėkite uždarytą metalinį maišelį į didįjį voką su laboratorijos adresu. **PASTABA!** Prieš įdėdami į pašto dėžutę, ant voko **BŪTINAI** užklijuokite reikiamą skaičių pašto ženklų.

Užregistruokite testo kodą svetainėje **www.zinzinotest.com**. Šioje svetainėje vėliau galėsite peržiūrėti savo testo rezultatus. Jūsų rezultatai bus gauti per 10–20 dienų.

SVARBU. Neišmeskite kortelės dalies su užrašu **SAVE** (išsaugoti). **Savo** testo rezultatus galėsite matyti **tik** nurodę anoniminį testo ID.

9. Kitas veiksmas yra atsakyti į gyvenimo būdo klausimą prisijungus savo anoniminiu testo tapatybės kodu. Kad galėtumėte atsakyti į visus klausimus, turėsite turėti matavimo juostelę ir ankstesnio Balanso ir (arba) Vitamino D testų tapatybės kodus.

10. Kaip išmatuoti liemens apimtį:

- apjuoskite matavimo juostele juosmenį vos aukščiau bambos;
- juostelė neturi būti laisva, bet ir neįsivėžusi į odą;
- natūraliai iškvėpkite ir išmatuokite;
- pakartokite matavimą, kad įsitikintumėte nesuklydę.

PATARIMAS!

Jeigu neturite matavimo juostelės, pasinaudokite virvele, o paskui išmatuokite jos ilgį liniuote.

