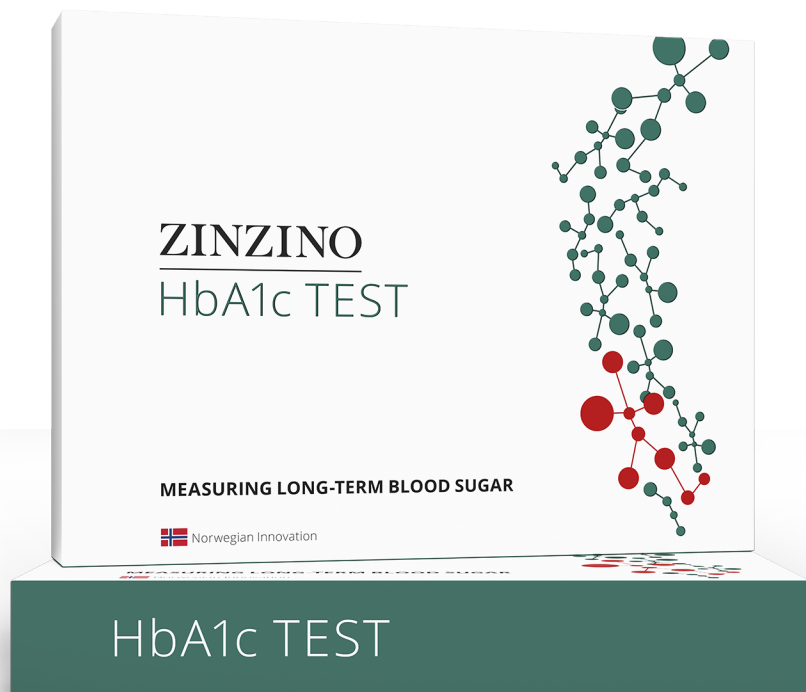


HbA1c TEST

ILGTERMIŅA CUKURA LĪMEŅA ASINĪS TESTS UN DZĪVESVEIDA NOVĒRTĒJUMS



PRODUKTA SVARĪGĀKĀS IEZĪMES

Kombinētais tests un aptauja piedāvā kopēju dzīvesveida novērtējumu, lai veicinātu informētību, mērot jūsu ilgtermiņa cukura līmeni asinīs jūsu pašreizējā dzīvesveida kontekstā.

Testa rezultāti kopā ar jūsu atbildēm uz dzīvesveida jautājumiem ļauj jums novērtēt, kā jūsu pašreizējais uzturs un kopējie ieradumi ietekmē jūsu organisma spēju kontrolēt cukura līmeni asinīs un kāda ietekme var būt normālam vai paaugstinātam līmenim uz jūsu ilgtermiņa veselību.

Pamatojoties uz visaptverošiem rezultātiem, jūs saņemsiet personalizētus ieteikumus par pārtikas piedevām, uzturu, fizisko slodzi un citām dzīvesveida izvēlēm, kas var balstīt jūsu veselību nākotnē. Mēs arī piedāvājam norādījumus par darbībām, kādas jāveic, ja jums ilgtermiņā ir paaugstināts cukura līmenis asinīs.

GALVENIE IEGUVUMI

- ▶ **Ilgtermiņa cukura līmeņa asinīs mērīšana**
- ▶ **Dzīvesveida novērtējums**
- ▶ **Ietver 2. tipa cukura diabēta riska novērtējumu**
- ▶ **Personīgās rekomendācijas jūsu veselības stāvokļa uzlabošanai**
- ▶ **Sekoiet līdzi savam progresam**
- ▶ **Anonīmi un klīniski precīzi testa rezultāti no neatkarīgas un sertificētas laboratorijas**

KONTROLES PĀRŅĒMŠANAS SĀKAS AR TESTU

Ilgtermiņa cukura līmeņa asinīs mērīšana ar hemoglobīna A1c (HbA1c) testu ir viens no vissvarīgākajiem testiem, kādu jūs varat veikt, lai novērotu, kā jūsu pašreizējais uzturs un dzīvesveids atbalsta jūsu ilgtermiņa veselību. Tests mēra vidējo cukura līmeni asinīs (glikozes līmeni asinīs) pēdējo trīs mēnešu laikā, ko būtiski ietekmē uzturs un dzīvesveida izvēles, kuras mēs veicam katru dienu. Vidējā cukura līmeņa asinīs uzturēšana normas robežās ir svarīga, jo paaugstināts līmenis norāda, ka organisma spēja kontrolēt cukura līmeni asinīs ar insulīna palīdzību var būt pasliktināta un nepieciešams rīkoties. Tas ir tāpēc, ka paaugstināts cukura līmenis asinīs var izraisīt 2. tipa cukura diabēta veidošanos un laika gaitā var bojāt daudzas organisma sistēmas, piemēram, redzi, nervus un asinsvadus.

Labās ziņas ir tās, ka mēs varam kontrolēt savu veselību un, saskaņā ar PVO (Pasaules veselības organizācijas) informāciju, lai palīdzētu novērst 2. tipa cukura diabētu un tā komplikācijas, cilvēkiem ir:

- *jāpanāk un jāuztur veselīgs ķermeņa svars;*
- *jābūt fiziski aktīviem – veicot vismaz 30 minūšu ilgus, regulārus, vidējas intensitātes aktivitātes vairumā dienu. Lai nodrošinātu svara samazināšanos, nepieciešama lielāka aktivitāte;*
- *jāēd veselīgs uzturs, izvairoties no cukura un piesātinātiem taukiem; un*
- *jāizvairās no tabakas izstrādājumu patēriņa – smēķēšana palielina diabēta un sirds un asinsvadu slimību risku.*

Izmaiņas organisma spēja kontrolēt cukura līmeni asinīs ir lēns process, un, lai gan HbA1c tests var parādīt labus rezultātus šodien, indivīda uzturs un dzīvesveida izvēles joprojām var norādīt, ka tas var mainīties ilgtermiņā.

Tāpēc mēs esam izveidojuši paši savu HbA1c testu, lai jums būtu skaidrs sākumpunkts ceļā uz veselības uzlabošanu. Tas mēra gan jūsu ilgtermiņa cukura līmeni asinīs šodien, gan ņem vērā jūsu pašreizējo uzturu un dzīvesveidu jūsu veselības atbalstam nākotnē.

ZINZINO HBA1C TESTS

Tests ir iedalīts divās galvenajās daļās. Pirmkārt, faktiskā mērīšana tiek veikta ar vieglu, mājās veicamu, laboratorijā analizējamu paštestu, lai analizētu ilgtermiņa cukura līmeni (HbA1c) kapilārā asinīs, kas iegūtas no pirksta spilventiņa, izmantojot sausa asins plankuma (DBS) metodi. Zinātniski pierādīts, ka, analizējot ilgtermiņa cukura līmeni asinīs, DBS ir tikpat precīzs kā venozo asiņu paraugs. Viss, kas nepieciešams, ir dažādi asins pilieni no pirksta spilventiņa uz Whatman filtrpapīra, un tas aizņem mazāk nekā minūti.

Asinis tad tiks analizētas uzņēmumā VITAS Analytical Services Norvēģijā, vienā no pasaulē vadošajām laboratorijām šajā jomā. Rezultāti tiks parādīti aptuveni pēc 10–20 dienām tīmekļa vietnē zinzinotest.com, izmantojot jūsu personīgo, anonīmo testa ID.

Šis mērījums sniegs vitāli svarīgu informāciju par jūsu pašreizējo organisma spēju kontrolēt cukura līmeni asinīs, jo sava pašreizējā līmeņa zināšana motivēs jūs veikt pozitīvas izvēles un pozitīvi rīkoties. Lai zinātu, kā rīkoties, testa otra daļa ir dzīvesveida novērtējums.

Piesakoties ar testa ID, jūsu lūgus aizpildīt sīku aptauju, lai varētu veikt dzīvesveida novērtējumu. Tas nodrošina kontekstu, jo informācija bez konteksta bieži ir bezvērtīga. Zinzino dzīvesveida novērtējums uzlabos jūsu izpratni par sevi, jūsu veselības stāvokli, un to, kā jūsu pašreizējais dzīvesveids veido jūsu veselību nākotnē, un vissvarīgākais – sniegs norādes, kā padarīt sevi mudrāku un veselīgāku nākamajos gados. Lai to paveiktu, mēs apvienojam jūsu

testa rezultātu ar jūsu dzīvesveida novērtējumu un vērtējam, kā jūsu pašreizējais dzīvesveids atbalsta tālāk nosauktās jomas, kurām jāpievērš uzmanība laika gaitā:

- vispārējais veselības stāvoklis;
- HbA1c testa analīze;
- 2. tipa cukura diabēta veidošanās risks (noteikts pēc apstiprinātiem riska novērtēšanas jautājumiem);
- vielmaiņa;
- imūnsistēmas darbība;
- smadzeņu darbība;
- kuņģa darbība;
- kaulu un locītavu stāvoklis.

KO MĒS MĒRAM

Hemoglobīna A1c tests, ko mēs izmantojam, lai mērītu ilgtermiņa cukura līmeni asinīs, mēra A1c hemoglobīna olbaltumvielu daudzumu, kurām piesaistījusies glikoze. Jo augstāks ir vidējais glikozes (cukura) līmenis asinīs, jo vairāk glikozes ir piesaistīts. Tas tiek parādīts ar mērvienību mmol/mol (milimoli molā), kas ir standarta mērvienība cukura līmeņa mērīšanai asinīs kopš 2009. gada. Rezultāts tiek iedalīts vienā no 4 dažādām kategorijām:

Normāls diapazons	< 34 mmol/mol
Cieši uzraugāms diapazons	34 – < 38 mmol/mol
Prediabētisks diapazons	38 – < 47 mmol/mol
Diabētisks diapazons	> 47 mmol/mol

ŅĒMIET VĒRĀ! Ja HbA1c diapazons ir robežās no normāla līdz cieši uzraugāma, tiek sniegta apstiprināta 2. tipa cukura diabēta rašanās riska novērtēšana, bet ja līmenis ir prediabētiskajā diapazonā vai augstāks, riska novērtēšana netiek veikta, jo jau tiek ieteikts noteikti rīkoties.

KĀ TAS DARBOJAS?

1. Veiciet testu

Sāciet ar vienkāršu dūrienu pirkstā un uzpildiet 1–2 asins pilienus uz filtrpapīra.

2. Aktivizējiet savu testu

Reģistrējiet savu testu, ievadot savu testa ID un atbildot uz dzīvesveida aptaujas jautājumiem. Visi dati ir anonīmi.

3. Gaidiet analīžu rezultātus

Laboratorijai "Vitas Analytical Services" ir vairāk nekā 25 gadu pieredze progresīvu zināšanu un tehnoloģiju izmantošanā, kas garantē neatkarīgu jūsu parauga analīzi un jūsu privātuma aizsardzību.

4. Saņemiet savus rezultātus

Jūsu rezultāti būs pieejami un parādīti viegli saprotamos grafikos 10–20 dienu laikā.

5. Sāciet rīkoties

Iegūstiet, apzinoties skaidru sākumpunktu jūsu ceļam uz labāku veselību. Lēnām mainiet un/vai saglabājiet savas uztura un dzīvesveida izvēles labākai veselībai.

6. Sekojiet līdzi savam progresam

Ilgtermiņa cukura līmenis asinīs ir atkarīgs no izvēlēm, kādas jūs izdarāt par savu uzturu un ikdienas aktivitātēm. Mainoties jūsu izvēlēm, mainīsies arī rezultāti. Mēs iesakām jums aktīvi novērot šīs vērtības, balstoties uz jūsu personīgā testa ieteikumiem, lai nodrošinātu, ka veiktās izvēles ir vislabākās jūsu veselībai.



Norwegian Innovation

ZINZINO

NEATKARĪGA LABORATORIJA

Vitas ir ķīmisko analīžu laboratorija ar GMP sertifikātu, kas darbojas uz līguma pamata un ir atzīta par vienu no vadošajām sauso asins paraugu testēšanas mūsdienu pielietojuma jomā. Tai ir vairāk nekā 25 gadu pieredze augstas kvalitātes hromatogrāfijas analīzes pakalpojumu nodrošināšanā, kuru pamatā ir vismodernākās zināšanas un tehnoloģijas. Tā tika nodibināta Oslo Universitātes Medicīnas pamatzinātņu institūta Uztura zinātnes nodaļā, kas ir lielākā uztura zinātnes nodaļa Eiropā.

SERTIFICĒTA TESTA KOMPLEKTS

Zinzino Dried Blood Spot Test ir sertificēts kā atbilstošs Eiropas regulai 98/79/EB par in vitro diagnostikas (IVD) medicīniskajām ierīcēm. Tas nozīmē, ka tests un visi tā komponenti atbilst piemērojamiem tiesību aktiem un noteikumiem, un tāpēc komplektam ir CE marķējums.

TESTA VEIKŠANA

1. Zinzino tests ir apstiprināts In vitro diagnostikas produkts personas asins parauga paņemšanai mājās apstākļos.

- Vispirms nomazgājiet rokas ar ziepēm, rūpīgi noskalojiet ar siltu ūdeni un nožāvējiet.

2. Izņemiet **parauga karti** no papīra aploksnes.

Saglabājiet aploksni vēlākai lietošanai.

Noplēšiet **SAGLABĀT** daļu, kas ir parauga kartē un nofotografējiet testa ID. Jūs varat apskatīt **tikai sava** testa rezultātu, izmantojot savu anonīmo testa ID. Novietojiet karti uz galda ar diviem apliem uz augšu.

3. **Stimulējiet asins plūsmu**, apļojot roku lielos apļos vai kratot roku virzienā uz leju 20 sekundes.

4. Izņemiet vienreizējās lietošanas lanceti. Noņemiet caurspīdīgo drošības vāciņu un lancete ir gatava lietošanai.

Izmantojiet spirta salveti, lai notīrītu pirksta galu (ieteicams izmantot vidējo pirkstu).

Novietojiet lanceti pret pirksta gala **apakšējo** daļu, kas vērsta pret savākšanas papīru, kas novietots uz galda. Piespiediet lancetes augšdaļu pret pirkstu, līdz atskan klikšķis. Lancete automātiski veiks nelielu dūrienu pirkstā.

5. Nepieskarieties filtrpapīram ar pirkstiem.

6. Pa vienam piepildiet ar asinīm abus apļus. Maigi uzspiediet uz pirksta un uzgaidiet, līdz asins piliens pats uzpildīs uz apla. Ja viens asins piliens nepārklāj apli, nekavējoties ļaujiet uz tā uzpildēt vēl vienam pilienam.

Atstājiet **parauga karti** horizontālā stāvoklī istabas temperatūrā vismaz 10 minūtes, lai paraugi labi izžūtu.

7. Ievietojiet **parauga kartīti** atpakaļ papīra aploksnē. Tad ielieciet papīra aploksni metāla maisiņā un **aizveriet to**.

SVARĪGI. Neizņemiet žāvējošās vielas paciņu no metāla maisiņa.

8. Ielieciet aizvērto metāla maisiņu lielajā aploksnē, uz kuras norādīta laboratorijas adrese. **PIEZĪME! Obligāti** pievienojiet aploksnei atbilstošu pastmarku skaitu pirms ievietošanas vēstuļu kastītē.

Reģistrējiet savu testa kodu vietnē **www.zinzinotest.com**. Šī ir tīmekļa vietne, kur vēlāk varēsiet apskatīt sava testa rezultātus. Jūsu rezultāti būs gatavi 10–20 dienu laikā.

SVARĪGI. Saglabājiet kartes **SAGLABĀT** daļu. Jūs varat apskatīt **tikai sava** testa rezultātu, izmantojot savu anonīmo testa ID.

9. Nākamā darbība ir atbildēt uz dzīvesveida aptaujas jautājumiem, piesakoties ar savu anonīmo testa ID. Lai varētu atbildēt uz visiem jautājumiem, jums būs nepieciešama mērlente un iepriekšējie Balance un/vai D vitamīna testu ID.

10. Kā mērīt vidukli:

- Aplieciet mērlenti ap savu vidukli, tieši virs nabas.
- Pārliecinieties, ka tā ir nostiepta, tomēr neiespiežas ādā.
- Veiciet dabisku izelpu un nomēriet.
- Pārmēriet vēlreiz, lai būtu pārliecināti.

IETEIKUMS!

Ja jums nav mērlentes, tās vietā izmantojiet saiti, kuru pēc tam izmēriet ar lineālu.

