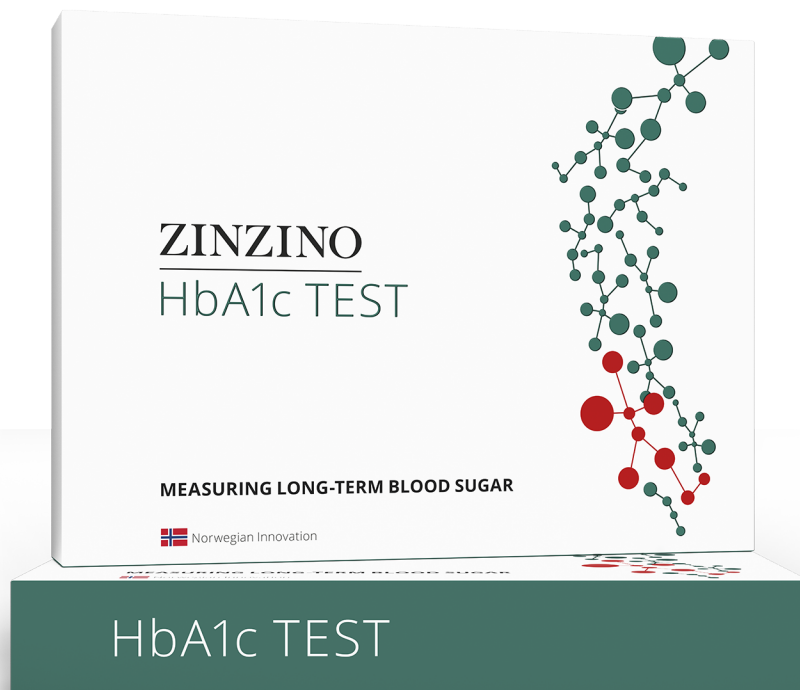


HbA1c TEST

DŁUGOTERMINOWY BADANIE CUKRU WE KRWI I OCENA STYLU ŻYCIA



NAJWAŻNIEJSZE CECHY PRODUKTU

Połączony test i kwestionariusz oferujący ogólną ocenę stylu życia w celu podniesienia samoświadomości poprzez pomiar długoterminowego poziomu cukru we krwi w kontekście obecnego stylu życia.

Wyniki testu wraz z odpowiedziami na pytania dotyczące stylu życia pozwalają ocenić, w jaki sposób aktualna dieta i ogólne nawyki wpływają na zdolność organizmu do kontrolowania poziomu cukru we krwi oraz jakie konsekwencje może mieć normalna lub podwyższona wartość dla Twojego długoterminowego zdrowia.

Na podstawie kompleksowych wyników otrzymasz spersonalizowane zalecenia dotyczące tego, w jaki sposób suplementacja, dieta, ćwiczenia i inne wybory stylu życia mogą wspierać Twoje przyszłe zdrowie. Oferujemy również wskazówki, co zrobić, jeśli masz podwyższony długoterminowy poziom cukru we krwi.

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- ▶ **Pomiar długoterminowego poziomu cukru we krwi**
- ▶ **Ocena stylu życia**
- ▶ **Obejmuje ocenę ryzyka cukrzycy typu 2**
- ▶ **Osobiste zalecenia dotyczące poprawy stanu zdrowia**
- ▶ **Możliwość śledzenia postępów**
- ▶ **Anonimowe i klinicznie dokładne wyniki badań z niezależnego i certyfikowanego laboratorium**

PRZEJĘCIE KONTROLI ZACZYNA SIĘ OD TESTU

Mierzenie długoterminowego poziomu cukru we krwi za pomocą testu Hemoglobina A1c (HbA1c) jest jednym z najważniejszych testów, które możesz wykonać, aby monitorować, w jaki sposób Twoja obecna dieta i styl życia wspierają Twoje długoterminowe zdrowie. Test mierzy średni poziom cukru we krwi (poziom glukozy we krwi) w organizmie w ciągu ostatnich trzech miesięcy, na co duży wpływ ma dieta i wybory związane ze stylem życia, których dokonujemy na co dzień. Utrzymanie średniego poziomu cukru we krwi na normalnym poziomie jest niezbędne, ponieważ podwyższony poziom wskazuje, że zdolność organizmu do kontrolowania poziomu cukru we krwi poprzez stosowanie insuliny może być osłabiona i uzasadnia działanie. Dzieje się tak, ponieważ podwyższony poziom cukru we krwi może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2 i z czasem uszkadzać wiele układów organizmu, takich jak oczy, nerwy i naczynia krwionośne.

Dobłą wiadomością jest to, że zdrowie mamy we własnych rękach i według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), aby zapobiegać cukrzycy typu 2 i jej powikłaniom, ludzie powinni:

- osiągnąć i utrzymać zdrową masę ciała;
- być aktywni fizycznie – wykonuj co najmniej 30 minut regularnej aktywności o umiarkowanej intensywności przez większość dni. Większa aktywność jest wymagana do kontroli wagi;
- stosować zdrową dietę, unikając cukru i tłuszczów nasyconych; oraz
- unikać palenia tytoniu – palenie zwiększa ryzyko cukrzycy i chorób układu krążenia.

Zmiany w zdolności organizmu do kontrolowania poziomu cukru we krwi są procesem powolnym i chociaż test HbA1c może dziś dać dobry wynik, czyjeś wybory dotyczące diety i stylu życia mogą nadal wskazywać, że może się to zmienić w dłuższej perspektywie.

Właśnie dlatego wprowadziliśmy nasz własny test HbA1c, aby uzyskać jasny punkt wyjścia do Twojej podróży po zdrowie. Mierzysz zarówno dzisiejszy długoterminowy poziom cukru we krwi, jak i bierzesz pod uwagę, w jaki sposób Twoja obecna dieta i styl życia wspierają Twoje przyszłe zdrowie.

TEST ZINZINO HBA1C

Test podzielony jest na dwie główne części. Po pierwsze, właściwy pomiar jest wykonywany za pomocą łatwego w domu, analizowanego laboratoryjnie autotestu do analizy długoterminowego poziomu cukru we krwi (HbA1c) włośniczkowej pobranej z opuszki palca przy użyciu techniki Dried Blood Spot (DBS). Udowodniono, że ta technika jest tak dokładna, jak próbka krwi żyłnej, gdy analizowany jest długoterminowy poziom cukru we krwi. Wystarczy kilka kropli krwi na bibułę filtracyjną Whatmana, a ukończenie zajmuje mniej niż minutę.

Krew zostanie następnie przeanalizowana przez VITAS Analytical Services w Norwegii, jedno z wiodących laboratoriów na świecie w tym regionie. Wynik zostanie wyświetlony po około 10-20 dniach na stronie zinzinotest.com przy użyciu osobistego, anonimowego identyfikatora testu.

Ten pomiar dostarcza ważnych informacji dotyczących obecnej zdolności twojego organizmu do kontrolowania poziomu cukru we krwi, ponieważ znajomość obecnego poziomu umożliwi Ci dokonywanie pozytywnych wyborów i podejmowanie pozytywnych działań. Aby wiedzieć, jakie działania podjąć, druga część testu to ocena stylu życia.

Logując się za pomocą identyfikatora testu, zostaniesz poproszony o wypełnienie szczegółowego kwestionariusza w celu dokonania oceny stylu życia. Zapewni to kontekst, ponieważ informacje bez kontekstu często nie mają znaczenia. Ocena stylu życia Zinzino poprawi Twoje zrozumienie siebie, stanu zdrowia, tego, w jaki sposób Twój obecny styl życia kształtuje Twoje przyszłe zdrowie, a co najważniejsze, poprowadzi Cię w kierunku jaśniejszego i zdrowszego Ciebie w nadchodzących latach. Aby to zrobić, łączymy Twój wynik testu z oceną stylu życia i oceniamy, w jaki sposób Twój obecny styl życia wspiera następujące obszary, które możesz śledzić z biegiem czasu:

- Ogólny stan zdrowia
- Analiza testu HbA1c
- Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 (zaczernięte z zatwierdzonych pytań oceny ryzyka)
- Metabolizm
- Funkcjonowanie układu odpornościowego
- Funkcjonowanie mózgu
- Funkcjonowanie jelit
- Kości i stawy

CO MIERZYMY

Test hemoglobiny A1c, którego używamy do pomiaru długoterminowego poziomu cukru we krwi, jest pomiarem ilości białek hemoglobiny A1c, do których dołączona jest glukoza. Im wyższa jest średnia ilość glukozy we krwi (cukru we krwi), tym więcej glukozy jest przyłączone. Jest reprezentowany jako jednostka miary w mmol/mol (milimolach na mol), która jest standardową miarą poziomu cukru we krwi od 2009 roku. Wynik jest następnie klasyfikowany w jednej z 4 różnych kategorii:

Normalny zakres	< 34 mmol/mol
Monitoruj ściśle w zakresie	34 – < 38 mmol/mol
Zakres przedcukrzycowy	38 – < 47 mmol/mol
Zakres cukrzycy	> 47 mmol/mol

OBS! Przy normalnym lub ściśle monitorowanym zakresie HbA1c przedstawia się zwalidowaną ocenę ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2, natomiast jeśli poziomy są w zakresie przedcukrzycowym lub wyższym, ocena ryzyka nie jest prezentowana, ponieważ zaleca się już podjęcie działań.

JAK TO DZIAŁA?

1. Wykonaj test

Zaczynaj od nakłucia palca i naniesienia 1-2 kropli krwi na bibułę filtracyjną.

2. Aktywuj test

Zarejestruj test, wprowadzając swój identyfikator testu i wypełniając kwestionariusz dotyczący stylu życia. Wszystkie dane są anonimowe.

3. Poczekać na analizę

Vitas Analytical Services ma ponad 25 lat doświadczenia i dysponuje najnowocześniejszą technologią oraz aktualną wiedzą – wszystko to stanowi gwarancję, że Twoja próbka zostanie niezależnie przebadana, a Twoja prywatność będzie chroniona.

4. Uzyskaj wyniki

Twoje wyniki są dostępne i wyświetlane na naszych łatwych do zrozumienia grafikach w ciągu 10-20 dni.

5. Rozpocznij podróż

Skorzystaj z jasnego punktu startowego w podróży do lepszego zdrowia. Delikatnie modyfikuj i/lub utrzymuj swoje wybory żywieniowe i styl życia, aby zapewnić lepsze zdrowie przez całe życie.



Norwegian Innovation

ZINZINO

6. Możliwość śledzenia postępów

Długotrwały poziom cukru we krwi jest wrażliwy na codzienne wybory dotyczące diety i aktywności. Dzięki temu Twoje wyniki będą się zmieniać w zależności od dokonanych wyborów. Zalecamy aktywne monitorowanie tych wartości w oparciu o osobiste zalecenia dotyczące testów, aby upewnić się, że wybory, których dokonujesz, są najlepsze dla Twojego zdrowia.

NIEZALEŻNE LABORATORIUM

Vitas to laboratorium analiz chemicznych posiadające certyfikat Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP), które jest jednym z wiodących laboratoriów wykorzystujących nowoczesną metodę analizy z suchej kropli krwi. To laboratorium ma ponad 25 lat doświadczenia w świadczeniu wysokiej jakości niestandardowych usług analiz chromatograficznych w oparciu o najnowszą wiedzę i technologię. Vitas wywodzi się z Wydziału Odżywiania Instytutu Podstawowych Nauk Medycznych Uniwersytetu w Oslo – największego wydziału odżywiania w Europie.

CERTYFIKOWANY ZESTAW TESTOWY Test suchej kropli krwi firmy Zinzino uzyskał certyfikat zgodności z Dyrektywą 98/79/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie wyrobów medycznych używanych do diagnozy in vitro (IVD). Oznacza to, że test i wszystkie jego elementy są zgodne z obowiązującymi przepisami i regulacjami, a więc zestaw posiada znak CE.

WYKONYWANIE TESTU

1. Test Zinzino jest zatwierdzonym produktem do diagnostyki in vitro do samodzielnego pobierania próbek krwi w domu.

– **Najpierw umyj ręce mydłem, dobrze spłucz ciepłą wodą i osusz.**

2. Wyjmij **kartę próbki** z papierowej koperty.

Zachowaj kopertę do późniejszego wykorzystania.

Oderwij część **ZACHOWAJ** na karcie próbki i zrób zdjęcie identyfikatora testu. Aby zobaczyć swój wynik testu, **konieczne jest posiadanie osobistego identyfikatora testu**. Umieść kartę na stole tak, aby dwa koła były skierowane do góry.

3. Pobudź przepływ krwi, wykonując duże ruchy okrężne ręką lub potrząsając dłonią w dół przez 20 sekund.

4. Wyjmij lancet jednorazowego użytku. Po zdjęciu przezroczystej nasadki zabezpieczającej lancet jest gotowy do użycia.

Użyj chusteczki nasączonej alkoholem, aby wyczyścić czubek palca (zalecany środkowy palec).

Przyłóż lancet do **dolnej** części palca, zwróconej w stronę papieru zbierającego na stole. Popchnij górną część lancetu w kierunku palca, aż usłyszysz kliknięcie. Lancet automatycznie wykona małe ukłucie w palec.

5. Nie dotykaj papierowego filtra palcami.

6. Kolejno napełniaj okręgi krwią. Delikatnie ściśnij palec i poczekaj, aż kropla krwi sama wpadnie do okręgu. Jeśli jedna kropla krwi nie zakryje całego okręgu, odczekaj, aż druga kropla z palca spadnie bezpośrednio do tego samego okręgu.

Pozostaw **kartę próbki** w pozycji poziomej w temperaturze pokojowej na co najmniej 10 minut, aby próbki dobrze wyschły.

7. Włóż **kartę próbki** z powrotem do papierowej koperty. Następnie włóż papierową kopertę do metalowej torebki i **zamknij ją**.

WAŻNE: Nie wyjmuj saszetki ze środkiem pochłaniającym wilgoć z metalowej torebki.

8. Umieść zamkniętą metalową torebkę w dużej kopercie z adresem laboratorium. **UWAGA!** Zanim włożysz kopertę do skrzynki pocztowej, **umieść na niej** znaczki pocztowe w odpowiedniej kwocie.

Aby zarejestrować swój identyfikator testu online, odwiedź stronę **www.zinzinotest.com**. Na tej stronie internetowej możesz później zobaczyć swoje wyniki testu. Twój wynik będzie gotowy w ciągu 10–20 dni.

WAŻNE: Zatrzymaj część karty z napisem **ZACHOWAJ**. Aby zobaczyć swój wynik testu, **konieczne jest posiadanie** osobistego identyfikatora testu.

9. Następnym krokiem jest wypełnienie kwestionariusza dotyczącego stylu życia poprzez zalogowanie się za pomocą anonimowego identyfikatora testowego. Aby móc odpowiedzieć na wszystkie pytania, musisz mieć dostęp do taśmy pomiarowej oraz poprzednich identyfikatorów testu Balance i/lub witaminy D.

10. Jak zmierzyć talię:

- Umieść taśmę mierniczą na środku, tuż nad pępkiem.
- Upewnij się, że jest mocno zaciągnięta, ale nie wbija się w skórę.
- Oddychaj naturalnie i dokonaj pomiaru.
- Dla pewności ponownie wykonaj pomiar.

WSKAZÓWKA!

Jeśli nie masz taśmy mierniczej, użyj sznurówki w ten sam sposób i zmierz ją miarką.

