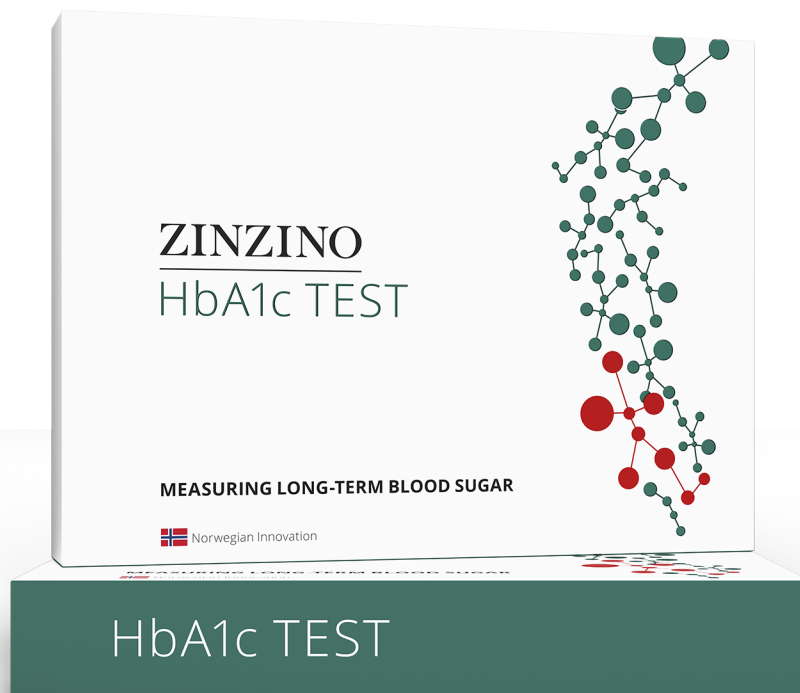


HbA1c TEST

TEST DE GLICEMIE PE TERMEN LUNG ȘI EVALUARE A STILULUI DE VIAȚĂ



ASPECTE IMPORTANTE REFERITOARE LA PRODUS

O combinație de test și chestionar ce oferă o evaluare de ansamblu asupra stilului de viață cu scopul de a crește conștiința de sine prin măsurarea nivelului glicemiei pe termen lung în contextul stilului dvs. de viață actual.

Rezultatul testului, împreună cu răspunsurile dvs. la întrebările referitoare la stilul de viață, vă permite să evaluați modul în care dieta dvs. curentă și obiceiurile per total afectează abilitatea organismului dvs. de a controla nivelurile de zahăr din sânge și ce implicații are o valoare normală sau crescută asupra sănătății dvs. pe termen lung.

Pe baza rezultatelor cuprinzătoare, veți primi recomandări personalizate referitoare la suplimente, dietă, exerciții fizice și alte alegeri legate de stilul de viață care vă pot susține sănătatea în viitor. De asemenea, oferim îndrumare privind ce aveți de făcut în cazul în care aveți o valoare crescută a glicemiei pe termen lung.

BENEFICII PRINCIPALE

- ▶ **Măsurarea valorilor glicemiei pe termen lung**
- ▶ **Evaluare a stilului de viață**
- ▶ **Include o evaluare de risc pentru diabetul de tip 2**
- ▶ **Recomandări personale privind modul în care vă puteți îmbunătăți starea de sănătate**
- ▶ **Urmăriți progresul dvs.**
- ▶ **Rezultate anonime și exacte din punct de vedere clinic dintr-un laborator independent și certificat**

PRELUAREA CONTROLULUI ÎNCEPE CU UN TEST

Măsurarea glicemiei pe termen lung prin testul de Hemoglobină A1c (HbA1c) este una dintre cele mai importante teste pe care le puteți face pentru a monitoriza modul în care dieta și stilul dvs. de viață actual vă susține sănătatea pe termen lung. Testul măsoară glicemia medie (glucoza) din organism din ultimele trei luni, un lucru care este profund afectat de alegerile de dietă și stil de viață pe care le luăm zi de zi. Menținerea unui nivel mediu de glicemie la un nivel normal este esențial, acolo unde nivelurile crescute indică faptul că abilitatea corpului de a controla glicemia prin utilizarea insulinei ar putea fi afectată și este nevoie de acțiune. Aceasta deoarece un nivel crescut al glicemiei poate avea ca efect dezvoltarea diabetului de tip 2 și, în timp, poate deteriora mult sisteme ale organismului, precum ochii, nervii și vasele de sânge.

Vestea bună este că sănătatea noastră este în mâinile noastre și, potrivit OMS (Organizația Mondială a Sănătății), pentru a preveni diabetul de tip 2 și complicațiile sale, oamenii ar trebui să:

- *atingă și să mențină o greutate corporală sănătoasă;*
- *fie activi fizic – să facă mișcare în mod regulat, cel puțin 30 de minute de intensitate moderată în majoritatea zilelor. Este nevoie de mai multă mișcare este necesară pentru controlul greutății;*
- *mănânce o dietă sănătoasă, evitând zaharurile și grăsimile saturate; și*
- *evitarea tutunului – fumatul crește riscul de diabet și boli cardiovasculare.*

Schimbarea abilității organismului de a controla glicemia este un proces încet și, deși un test HbA1c ar putea avea un rezultat bun azi, dieta unei persoane și alegerile privind stilul de viață ar putea indica faptul că acest lucru se poate schimba în termen lung.

De aceea, am dezvoltat propriul nostru test HbA1c pentru ca dvs. să aveți un punct de start clar în drumul către o viață sănătoasă. Acesta măsoară atât nivelul glicemiei pe termen lung astăzi și ia în considerare și modul în care dieta și stilul dvs. de viață vă susțin sănătatea pe termen lung.

TESTUL HBA1C ZIZINO

Testul este împărțit în două părți principale. Mai întâi, măsurarea propriu-zisă este făcută, folosind un autotest ușor la domiciliu, analizat în laborator, pentru analizarea glicemiei pe termen lung (Hb1Ac) regăsit în sângele din vasele capilare, obținut din buricul degetului, prin tehnica Dried Blood Spot (DBS). Această tehnică este dovedită științific a fi la fel de corecte ca o probă de sânge venos atunci când este analizează nivelul glicemie. Nu este nevoie decât de câteva picături de sânge pe o hârtie de filtrare Whatman și totul durează mai puțin de un minut.

Sângele este apoi analizat de VITAS Analytical Services în Norvegia, unul dintre cele mai importante laboratoare din lume din zonă. Rezultatul va fi afișat după aproximativ 10-20 de zile, pe site-ul web zizinotest.com, utilizând ID-ul personal și anonim al testului dvs.

Măsurarea oferă informații vitale privind abilitatea actuală a corpului dvs. de a controla glicemia, deoarece cunoașterea nivelurilor curente vă va motiva să faceți alegeri și acțiuni pozitive. Pentru a ști ce acțiuni să luați, a doua parte a testului este o evaluare a stilului de viață.

Atunci când vă conectați folosind ID-ul de test, vi se va cere să completați un chestionar detaliat pentru a efectua evaluarea privind stilul de viață. Acesta va furniza context, deoarece informațiile fără context sunt deseori neînsemnate. Evaluarea

stilului de viață de la Zizino va îmbunătăți înțelegerea asupra propriei persoane, starea dvs. de sănătate, modul în care stilul de viață actual vă modelează viitorul și, cel mai important, vă va ghida spre un viitor mai strălucit și mai sănătos pentru dvs. Pentru a face acest lucru, combinăm rezultatele testului cu evaluarea stilului de viață și vă dăm un scor în funcție de modul în care stilul de viață curent susține în următoarele arii, pe care le puteți urmări în timp:

- Starea generală de sănătate
- Analiza testului HbA1c
- Riscul de a dezvolta diabet de tip 2 (obținut în urma unor întrebări validate de evaluare a riscului)
- Metabolism
- Funcția imunității
- Funcția cerebrală
- Funcția intestinală
- Oase și încheieturi

CE MĂSURĂM

Testul de Hemoglobină A1c pe care îl utilizăm pentru a măsura nivelul glicemiei pe termen lung este o măsurătoare a nivelului de proteină de hemoglobină A1c care are glucoză atașată. Cu cât mai mare este nivelul de glucoză din sânge (glicemie) în medie, cu atât mai multă glucoză este atașată. Este reprezentată de o unitate de măsurare mmol/mol (milimoli per mol), o măsură standard pentru glicemie din 2009. Rezultatul este apoi categorizat în una din 4 categorii diferite:

Interval normal	< 34 mmol/mol
Interval de monitorizare	
în deaproape	34 – < 38 mmol/mol
Interval pre-diabetic	38 – < 47 mmol/mol
Interval diabetic	> 47 mmol/mol

OBSERVAȚIE! Atunci când vă aflați într-un interval HbA1c normal sau de monitorizare în deaproape, este prezentată evaluarea validată a riscului de dezvoltare a diabetului de tip 2, pe când dacă nivelul este în intervalul pre-diabetic și peste, evaluarea riscului nu este prezentată, deoarece acțiunea este deja sugerată.

CUM FUNCȚIONEAZĂ?

1. Faceți-vă testul

Începeți prin înțeparea degetului și punând 1-2 picături de sânge pe o hârtie de filtrare.

2. Activați testul dvs.

Înregistrați-vă testul prin introducerea ID-ului testului și completarea chestionarului privind stilul de viață. Toate datele sunt anonime.

3. Așteptați analiza

Compania Vitas Analytical Services are mai mult de 25 de ani de experiență de utilizare a științei și tehnologiei de ultimă oră care vă garantează că analizează proba dvs. în mod independent și că vă protejează confidențialitatea.

4. Obțineți rezultatele

Rezultatele dvs. sunt accesibile și afișate în termen de 10-20 de zile în graficele noastre ușor de înțeles.

5. Începeți călătoria dvs.

Beneficiați de un punct clar de început pentru călătoria dvs. către o sănătate îmbunătățită. Modificați încet și/sau mențineți alegerile dvs. legate de dietă și stil de viață pentru o sănătate îmbunătățită pe viață.

6. Urmăriți progresul dvs.

Glicemia pe termen lung este sensibilă la alegerile pe care le faceți privind dieta și activitatea zilnică. Prin urmare, rezultatele dvs. se vor schimba în funcție de alegerile pe care le faceți. Recomandăm să monitorizați cu atenție aceste valori pe baza recomandărilor în urma testului dvs. personal, pentru a vă asigura că alegerile pe care le faceți sunt cele mai bune pentru sănătatea dvs.

LABORATOR INDEPENDENT

Vitas este un laborator contractual de analize chimice certificat GMP, recunoscut ca fiind unul dintre pionierii în utilizarea modernă a testării picăturilor de sânge uscat. Ei au peste 25 de ani de experiență în furnizarea unui serviciu de analiză cromatografică personalizată de înaltă calitate, bazat pe știință și tehnologie de ultimă generație. Provine din Departamentul de Nutriție, Institutul de Științe Medicale Fundamentale, Universitatea din Oslo, cel mai mare departament de nutriție din Europa.

KIT DE TESTARE CERTIFICAT

Testul Zinzino al Picăturii de Sânge Uscat este certificat pentru a respecta regulamentul European 98/79/EB privind dispozitivele medicale (IVD) pentru diagnosticare în vitro. Aceasta înseamnă că testul și toate componentele sale sunt conforme cu legile și reglementările aplicabile, astfel încât Setul are marcajul CE pe el.

EFFECTUAREA TESTULUI

1. Testul Zinzino este un produs de diagnosticare in vitro acreditat pentru colectarea personală a probelor de sânge acasă.

- **Mai întâi spălați-vă mâinile cu săpun, clătiți-le bine cu apă caldă și uscați-le.**

2. Scoateți **cartonașul pentru probă** din plicul de hârtie.

Păstrați plicul pentru utilizare ulterioară.

Rupeți partea inscripționată **SALVAȚI** a cardului mostră și faceți o poză a ID-ului testului. Puteți vedea **rezultatul testului dvs. numai cu ID-ul dvs. de test anonim. Plasați cardul pe masă, cu cele două cercuri în sus.**

3. **Stimulați circulația sângelui** făcând cercuri mari cu brațul dvs. sau scuturând mâna în jos timp de 20 de secunde.

4. Scoateți lanțeta de unică folosință. Îndepărtați capacul transparent de siguranță și lanțeta este gata de utilizare.

Utilizați șervețelul cu alcool sanitar pentru a vă curăța vârful degetului (este recomandat degetul mijlociu).

Puneți lanțeta pe **partea inferioară** a vârfului degetului îndreptată spre hârtia de colectare de pe masă. Apăsăți capătul de sus al lanțetei înspre deget, până când auziți un clic. Lanțeta va face în mod automat o înțepătură mică în deget.

5. Nu atingeți hârtia de filtru cu degetele.

6. Umpleți cu sânge câte un cerc o dată. Strângeți delicat degetul și așteptați ca o picătură de sânge să cadă singură în cadrul cercului. Dacă o picătură de sânge nu acoperă cercul, lăsați încă o picătură să curgă din deget imediat.

Lăsați **cartonașul pentru probă** în poziție orizontală la temperatura camerei timp de cel puțin 10 minute pentru a se usca bine probele.

7. Introduceți **cartonașul pentru proba de sânge** înapoi în plicul protector de hârtie. Apoi așezați plicul protector de hârtie în plicul metalic și **închideți-l**.

IMPORTANT: Nu îndepărtați săculețul pentru uscare din interiorul pungii metalice.

8. Introduceți punga de metal închisă în plicul mare pe care este scrisă adresa laboratorului. **NOTĂ!** Dvs. **trebuie** să aplicați numărul corect de timbre poștale pe plicul poștal înainte de a-l introduce în cutia poștală.

Înregistrați codul testului dvs. pe **www.zinzinotest.com**. Aceasta este pagina web unde puteți vedea ulterior rezultatele testului dvs. Rezultatele durează în jur de 10-20 de zile.

IMPORTANT: Păstrați partea de **SALVARE a cartonașului**. **Puteți vedea rezultatul testului dvs. numai cu ID-ul dvs. de test anonim.**

9. Următorul pas este să răspundeți la chestionarul privind stilul de viață, conectându-vă folosind ID-ul de test anonim. Pentru a putea răspunde la toate întrebările, va trebui să aveți acces la un centimetru de măsurare și ID-urile testelor precedente de Echilibru și/sau Vitamina D.

10. Cum să vă măsurați talia:

- Plasați centimetrul în jurul mijlocului dvs., chiar deasupra buricului.
- Asigurați-vă că centrimentul este fix, dar ca nu intră în piele.
- Expirați normal și măsurați-vă.
- Măsurați-vă din nou, pentru a fi siguri.

SFAT!

Dacă nu aveți un centimetru, puteți utiliza un șnur ca și centimetru și să măsurați șnurul cu o riglă.

