

# VITAMIN D TEST

PAŠPĀRBAUDES TESTS VITAMĪNA D STATUSA ANALĪZEI ASINĪS

---



---

## PRODUKTA SVARĪGĀKĀS IEZĪMES

Vitamin D Test ir konfidenciāls, laboratorijas analizēts izžāvētu asins pilienu tests, kas atklāj pašreizējo stāvokli un palīdz pielāgot D vitamīna nepieciešamību uzturā. Tas ir ātrs un vienkārši paveicams, un D vitamīna stāvokļa rezultāts tiek apkopots viegli saprotamā grafiskā atainojumā.

Testa veikšana sniegs jums ieskatu par D vitamīna līmeni, un jums tiks sniegti pielāgoti ieteikumi par to, kā uzturēt vai uzlabot tā līmeņus. Pārbaudi ieteicams veikt ik pēc 120 dienām, lai uzraudzītu jūsu stāvokli un pielāgotu uzturu un dzīvesveidu atbilstoši sezonas variācijām.

## GALVENIE IEGUVUMI

---

- ▶ **Mēra D vitamīna stāvokli**
- ▶ **Ātri un viegli**
- ▶ **Padziļinātas zināšanas**
- ▶ **Sekojet līdz savam progresam**
- ▶ **Anonīmi testa rezultāti no neatkarīgas laboratorijas**

## UZZINIET PAR SAVU VESELĪBU

Zinzino Vitamin D Test ir vienkāršs pašpārbaudes tests, lai analizētu D vitamīna līmeni kapilāru asinīs un kas iegūtas no pirksta spilventiņa, izmantojot sausa asins plankuma (DBS) metodi. Zinātniski pierādīts, ka, analizējot D vitamīna stāvokli, DBS ir tikpat precīzs kā venozo asiņu paraugs. Viss, kas nepieciešams, ir 1 līdz 2 asins pilieni no pirksta spilventiņa uz Whatman® filtrpapīra, un tas aizņem mazāk nekā minūti.

VITAS Analytical Services Norvēģijā analizēs jūsu pašreizējo D vitamīna statusu, un rezultāts būs anonīms. Statuss var mainīties visu gadu atkarībā no uzturēšanās saulē, jūsu dzīves vietā pieejamā uztura un uztura bagātinātājiem. Tāpēc ieteicamais testa intervāls ir 120 dienas.

Izmantojot savu personīgo testa ID, jūs saņemsiet padziļināti personalizētus ieteikumus, pamatojoties uz jūsu D vitamīna statusu, lai to optimizētu.

## 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 aizpildot veidlapu. Visi dati ir anonīmi.

### 3. Sāciet savu piedzīvojumu

Izmantojiet skaidru sākumpunktu, lai izveidotu normāli funkcionējošu imūnsistēmu. Lēnām pielāgojiet un uzturiet optimālo D vitamīna statusu visa gada laikā.

### 4. Gaidiet analīzi

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.

### 5. Saņemiet savus rezultātus

Jūs varēsiet piekļūt saviem rezultātiem un apskatīt tos mūsu viegli saprotamajā grafiskajā noformējumā 10–20 dienu laikā.

### 6. Atkārtoti testējiet savus līmeņus

D vitamīna uzņemšana no saules iedarbības dažādās pasaules daļās atšķiras gada griezumā, un D vitamīna līmeņa atjaunošana parasti prasa D vitamīna uztura bagātinātāju uzņemšanu 3–4 mēnešu garumā atkarībā no devas un jūsu organisma īpašībām. Mēs iesakām veikt jaunu testu reizi četros mēnešos, lai sekotu līdzi progresam un rūpētos par optimāla D vitamīna statusa sasniegšanu un uzturēšanu.

## KO MĒS MĒRĀM

Pastāv vairākas metodes, kā noteikt D vitamīna krājumus organismā, un mēs izmantojam labāko praksi, lai nodrošinātu visaugstāko analīžu precizitātes līmeni. 25-hidroksivitamīna D tests ir labākais veids, kā sekot līdzi D vitamīna līmenim, jo tas mēra 25(OH)D (pazīstams arī ar nosaukumu kalcidiols) līmeni asinīs.

Tests atspoguļo visus trīs D vitamīna avotus — pārtikas produktus, uztura bagātinātājus un ādas sintēzi, un nosaka, vai jūsu D vitamīna līmenis ir optimāls, pārāk augsts vai pārāk zems.

D vitamīna normālu diapazonu nosaka nanogramos uz mililitru (ng/ml) vai nanomolos uz litru (nmol/l). Mērvienība nmol/l ir visizplatītākais veids, kā attēlot D vitamīna līmeni. Savukārt ASV un dažās citās valstīs šos līmeņus mēra, izmantojot ng/ml. Tādēļ, saņemot testa rezultātus, iespējams izvēlēties, kura mērvienība tiks rādīta.

## 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.

## SERTIFICĒTS TESTA KOMPLEKTS

Zinzino izžāvētu asins pilienus tests ir sertificēts, lai atbilstu Eiropas regulai 98/79/EB par In vitro diagnostikas (IVD) medicīniskajām ierīcēm. Tas nozīmē, ka tests un visas tā sastāvdaļas atbilst piemērojamajiem tiesību aktiem, un tādējādi uz komplekta ir CE zīme.

## TESTA VEIKŠANA

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

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

2. Izņemiet **parauga karti** no papīra aploksnēs. Saglabājiet aploksni izmantošanai vēlāk.

Noplēsiet **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**, veicot lielus apljus ar roku vai 20 sekundes pakratot roku uz leju.

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. Spiediet lancetes galu pret pirkstu, līdz izdzirdat klikšķi. Lancete automātiski veiks nelielu dūrienu pirkstā.

5. Nepieskarieties filtrpapīram ar pirkstiem.

6. Piepildiet ar asinīm vienu apli. Maigi uzspiediet uz pirksta un uzgaidiet, līdz asins pilienš uzpildīs uz aplja. Ja viens asins pilienš nepārklāj apli, nekavējoties ļaujiet uz tā uzpildēt vēl vienu 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 aizvērtu 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.

