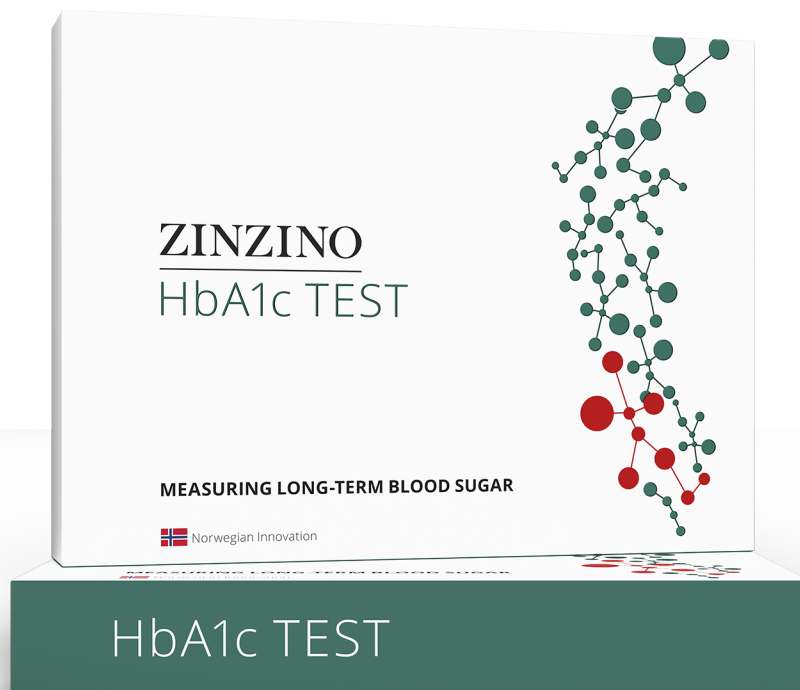


HbA1c TEST

PIKAAJALISE VERESUHKRU TEST JA ELUSTIILI HINDAMINE



TOOTE PÕHIPUNKTID

Kombineeritud test ja küsimustik, mis pakub üldist elustiili hindamist, et tõsta eneseteadlikkust, mõõtes teie pikaajalise veresuhkru taset teie praeguse elustiili kontekstis.

Testi tulemused koos elustiili küsimuste vastustega võimaldavad teil hinnata, kuidas teie praegune toitumine ja üldised harjumused mõjutavad teie keha võimet kontrollida veresuhkru taset ning millist mõju võib teie pikaajalisele tervisele avaldada normaalne või kõrgenenud väärtus.

Põhjalike tulemuste põhjal saate isikupärastatud soovitusi selle kohta, kuidas toidulisandid, toitumine, treening ja muud elustiilivalikud võivad teie tulevast tervist toetada. Samuti anname juhiseid selle kohta, mida teha, kui teil on pikaajaline kõrgenenud veresuhkru tase.

PEAMISED KASULIKUD TOIMED

- ▶ **Pikaajalise veresuhkru taseme mõõtmine**
- ▶ **Elustiili hindamine**
- ▶ **Sisaldab II tüüpi diabeedi riski hindamist**
- ▶ **Personaalsed soovitused oma tervislikku seisundi parandamiseks**
- ▶ **Jälgige oma edusamme**
- ▶ **Anonüümsed ja kliiniliselt täpsed testitulemused sõltumatust ja sertifitseeritud laborist**

KONTROLLI SAAVUTAMINE ALGAB TESTIGA

Pikaajaline veresuhkru mõõtmine Hemoglobiini A1c (HbA1c) testi abil on üks olulisemaid teste, mida saate teha, et jälgida, kuidas teie praegune toitumine ja elustiil teie pikaajalist tervist toetavad. Test mõõdab kehas keskmist veresuhkru (vere glükoosi) sisaldust viimase kolme kuu jooksul, mis mõjutab märkimisväärselt meie igapäevased toitumis- ja elustiilivalikud. Keskmise veresuhkru taseme hoidmine normaalsel tasemel on oluline, kui kõrge veresuhkru tase näitab, et keha võime insuliini kasutamisega veresuhkrut kontrollida võib olla häiritud ja nõuab teatud toimingute kasutuselevõttu. Seda seetõttu, et kõrge veresuhkru tase võib viia II tüüpi diabeedi tekkeni ja aja jooksul kahjustada paljusid kehasüsteeme, nagu näiteks silmad, närvid ja veresooned.

Hea uudis on see, et meie tervis on meie endi kättes ning WHO (Maailma Terviseorganisatsioon) andmetel peaksid inimesed II tüüpi diabeedi ja selle tüsistuste ärahoidmiseks:

- *saavutage ja säilitage tervislik kehakaal;*
- *olge füüsiliselt aktiivne – tehke enamikel päevadel vähemalt 30 minutit regulaarseid ja mõõduka intensiivsusega tegevusi. Suurem aktiivsus on vajalik kehakaalu kontrolli alla hoidmiseks;*
- *toituge tervislikult, vältides suhkrut ja küllastunud rasvu; ja*
- *vältige tubaka tarbimist – suitsetamine suurendab diabeedi ja südame-veresoonkonna haiguste riski.*

Muutused organismi võimes kontrollida veresuhkrut on aeglane protsess ja kuigi HbA1c test võib täna anda hea tulemuse, võivad toitumis- ja elustiilivalikud siiski viidata sellele, et see võib pikas perspektiivis muutuda.

Seetõttu oleme kasutusele võtnud oma HbA1c testi, et saaksite oma terviseteele selge lähtepunkti. See mõõdab nii teie tänast pikaajalist veresuhkru taset, kui ka seda, kuidas teie praegune toitumine ja elustiil teie tulevast tervist toetavad.

ZINZINO HBA1C TEST

Test on jagatud kaheks põhiosaks. Esiteks tehakse tegelik mõõtmine lihtsa kodus kasutatava, laboratooriumis analüüsitud enesetesti abil, et analüüsida pikaajalist veresuhkru taset (HbA1c), mis on leitud sõrmeotsast võetud kapillaarverest, kasutades kuivatatud verelaikude (DBS) tehnikat. See meetod on teaduslikult tõestatud ning see on pikaajalise veresuhkru taseme analüüsimisel sama täpne, kui venoosse vereproovi korral. Testi tegemine võtab kõigest ühe minuti – lihtsalt tilgutage sõrmeotsast paar tilka verd Whatman®-i filtripaberile.

Seejärel analüüsib verd Norras asuv VITAS Analytical Services labor, mis on üks maailma juhtivaid laboreid selles piirkonnas. Tulemus kuvatakse umbes 10–20 päeva pärast veebisaidil zinzinotest.com, kasutades teie isiklikku anonüümset testi ID-numbrit.

See mõõtmine annab olulist teavet teie keha jooksva võime kohta kontrollida veresuhkru taset, sest teie praeguse taseme teadmine võimaldab teil teha positiivseid valikuid ja võtta kasutusele vajalikke toiminguid. Et teada saada, milliseid toiminguid teha, on testi teine osa seotud elustiili hindamisega.

Testi ID-numbriga sisse logides palutakse teil elustiili hindamiseks täita üksikasjalik küsimustik. See tagab konteksti, sest ilma kontekstita teave on sageli mõttetu. Zinzino elustiili hindamine parandab teie arusaamist endast, teie tervislikust seisundist, sellest, kuidas teie praegune elustiil teie tulevast tervist kujundab

ja mis kõige olulisem, suunab teid järgnevatel aastatel säravama ja tervema elu poole. Selleks ühendame teie testitulemuse teie elustiili hinnanguga ja hindame seda, kuidas teie praegune elustiil toetab alljärgnevat valdkondi, mida saate aja jooksul jälgida:

- Üldine tervislik seisund
- HbA1c testi analüüs
- risk haigestuda II tüüpi diabeeti (võetud valideeritud riskihindamise küsimustest)
- Ainevahetus
- Immuunfunktsioon
- Ajutalitlus
- Soolestiku funktsioon
- Luud ja liigesed

MIDA MÕÕDAME?

Hemoglobiini A1c test, mida me kasutame pikaajalise veresuhkru taseme mõõtmiseks, mõõdab glükoosiga seotud A1c hemoglobiini valkude kogust. Mida suurem on keskmine vereglükoosi (veresuhkru) kogus, seda rohkem glükoosi sinna kinnitub. See on esitatud mmol/mol (millimooli mooli kohta) kujul, mis on olnud veresuhkru taseme standardmõõtmiseks alates 2009. aastast. Seejärel liigitatakse tulemused ühte nelja erinevasse kategooriasse:

Normaalne vahemik	< 34 mmol/mol
Hoolika jälgimise vahemik	34 – < 38 mmol/mol
Diabeedieelne vahemik	38 – < 47 mmol/mol
Diabeedi vahemik	> 47 mmol/mol

TÄHELEPANU! Normaalses või hoolika jälgimise HbA1c vahemikus esitatakse II tüüpi diabeedi väljakujunemise valideeritud riskihinnang, samas kui tasemed jäävad diabeedieelsesesse vahemikku või üle selle, siis riskihinnangut ei esitata, kuna juba soovitatakse tegutseda.

KUIDAS TESTI TEHA?

1. Tehke test

Tehke lihtsalt sõrmeotsa väike torge ja koguge filtripaberile 1–2 tilka verd.

2. Aktiveerige oma test

Registreerige test, sisestades oma testi ID-numbri ja täites elustiili küsimustiku. Kõik andmed on anonüümsed.

3. Oodake analüüsi

Vitas Analytical Services laboril on üle 25 aasta kogemusi maailmatasemel oskusteadmiste ja tehnoloogia valdkonnas, et tagada testide sõltumatu analüüsimine ja teie isikuandmete kaitse.

4. Oodake oma tulemusi

Teie testitulemused esitatakse 10–20 päeva jooksul lihtsasti arusaadava graafikuna.

5. Alustage oma teekonda Kasutage oma teekonnal parema tervise poole selget alguspunkti. Terveks eluks tervisliku seisundi paremaks muutmiseks muutke ja/või säilitage oma toitumis- ja elustiilivalikuid ettevaatlikult.

6. Jälgige oma edusamme

Pikaajaline veresuhkur on tundlik igapäevaste toitumise ja tegevusega seotud valikute suhtes. Seega teie tulemused muutuvad teie tehtud valikute põhjal. Soovitame teil neid väärtusi oma isiklike testisoovituste alusel aktiivselt jälgida, et veenduda, et teie tehtud valikud on teie tervise jaoks parimad.

SÕLTUMATU LABOR

Vitas on GMP-sertifikaadiga keemilise analüüsi lepinguline laboratoorium, mis on tunnustatud juhtiva laborina DBS-testimise kaasaegses kasutamises. Laboril on üle 25 aasta kogemusi maailmatasemel oskusteadmiste ja tehnoloogia valdkonnas ning kõrgekaliteedilise kromatograafilise analüüsiteenuse pakkumisel. See pärineb Oslo Ülikooli meditsiiniteaduste instituudi toiduainete teaduskonnast, mis on suurim toiduainete teaduskond Euroopas.

SERTIFITSEERITUD TESTIKOMPLEKT Zinzino DBS-test vastab Euroopa direktiivile 98/79/EÜ meditsiiniliste in vitro diagnostikavahendite (IVD) kohta. See tähendab, et test ja kõik selle osad vastavad kehtivatele õigusnormidele ning komplekt kannab CE-märgist.

TESTI TEGEMINE

1. Zinzino test on heakskiidetud in vitro diagnostikatoode, mis on mõeldud isikliku vereproovi võtmiseks kodus.

- Esmalt peske käed seebi ja sooja veega puhtaks ja kuivatage.

2. Võtke **proovikaart** paberümbrikust välja.

Hoidke ümbrik hilisemaks kasutamiseks alles.

Rebige testkaardilt maha osa, millel seisab tekst „**SAVE**“ (Hoi a alles) ning tehke pilt testi ID-koodist. Oma **isikliku testi ID-koodiga** näete ainult oma testitulemust. Asetage kaart lauale kahe ringiga ülespoole.

3. **Suurendage verevoolu**, tehes käega ringe või raputades seda suunaga alla 20 sekundit.

4. Võtke välja ühekordselt kasutatav lantsett. Tõmmake läbipaistev kaitsekork ära. Lantsett on nüüd kasutusvalmis.

Kasutage sõrmeotsa puhastamiseks alkoholiga immutatud salvrätti (soovitame kasutada keskmist sõrme).

. Asetage lantsett sõrmeotsa **alumise** osa vastu, nii et sõrmeots jääb laual oleva kogumispaberi kohale. Vajutage lantseti ots vastu sõrme, kuni kuulete klõpsu. Lantsett teeb sõrme automaatselt väikese torke.

5. Ärge puudutage filtripaberit sõrmedega.

6. Täitke verega üks ring korraga. Pigistage õrnalt oma sõrme ja oodake, kuni veretilk kukub ise ringi sisse. Kui üks veretilk ei kata ära tervet ringi, laske kohe veel ühel või mitmel veretilgal sõrmest kukkuda.

Jätke **proovikaart** vähemalt 10 minutiks horisontaalasendis toatemperatuurile, et proovid saaksid täielikult ära kuivada.

7. Sisestage **proovikaart** tagasi paberümbrikusse. Seejärel asetage paberümbrik metallkotti ja **sulgege see**.

TÄHTIS! Ärge eemaldage kuivatusainet metallkotist.

8. Asetage suletud metallkott suurde ümbrikusse, millel on labori aadress. **MÄRKUS!** Enne **postitamist** peate ümbrikule kleepima õiges summas postmarke.

Testi ID-koodi veebis registreerimiseks minge aadressile **www.zinzinotest.com**. Sellelt veebisaidilt leiate hiljem ka oma testitulemused. Tulemuse saamiseks kulub 10–20 päeva.

TÄHTIS! Hoidke alles see osa kaardist, millel seisab tekst „**SAVE**“ (Hoi a alles). Oma **isikliku testi ID-koodiga** näete ainult oma testitulemust.

9. Järgmine samm on vastata elustiili küsimustikule, logides sisse oma anonüümse testi ID-numbriga. Kõigile küsimustele vastamiseks peab teil olema juurdepääs mõõdulindile ja varasematele Balance ja/või D-vitamiini testi ID-numbritele.

10. Kuidas mõõta oma vöökohta:

- Asetage mõõdulint oma keskkohta ümber, täpselt naba kohale.
- Veenduge, et see oleks tihedalt tõmmatud, kuid ei tungiks naha sisse.
- Hingake rahulikult välja ja tehke mõõtmised.
- Mõõtke uuesti, et olla kindel.

NÕUANNE!

Kui teil pole mõõdulinti, kasutage pitsi nagu mõõdulinti ja mõõda pitsi mõõdupuuga.

