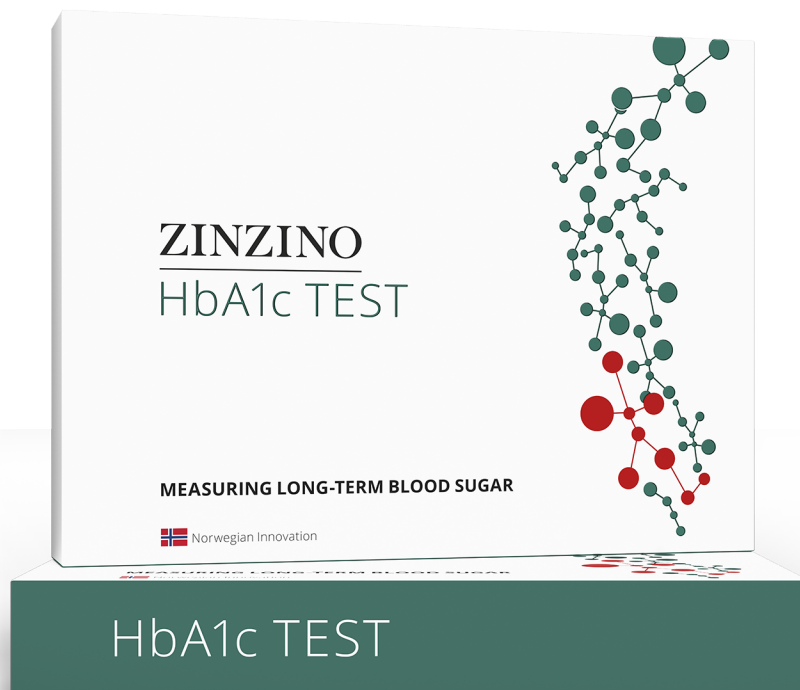


HbA1c

ДОВГОСТРОКОВИЙ АНАЛІЗ КРОВІ НА ЦУКОР І АНАЛІЗ ОБРАЗУ ЖИТТЯ



ГОЛОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОДУКТУ

Комбінований тест та опитування, що пропонує загальну оцінку способу життя для підвищення самосвідомості шляхом вимірювання рівня цукру в крові у довгостроковій перспективі в контексті вашого поточного способу життя.

Результати тесту, а також ваші відповіді на питання про спосіб життя дозволять вам оцінити, як ваша нинішня дієта та загальні звички впливають на здатність організму контролювати рівень цукру в крові, і який вплив нормальне чи підвищене значення може мати на ваше здоров'я у довгостроковій перспективі.

На підставі результатів комплексного обстеження ви отримаєте індивідуальні рекомендації щодо прийому біологічно активних добавок, дієти, фізичних вправ та інших варіантів способу життя для підтримки вашого здоров'я в майбутньому. Ми також пропонуємо рекомендації про те, що робити, якщо у вас підвищений рівень цукру в крові у довгостроковій перспективі.

КЛЮЧОВІ ОСОБОЛИВОСТІ

- ▶ Вимірювання довгострокового рівня цукру в крові
- ▶ Оцінка способу життя
- ▶ Включає оцінку ризику розвитку діабету 2 типу
- ▶ Персональні рекомендації щодо покращення стану вашого здоров'я
- ▶ Відстеження вашого прогресу
- ▶ Анонімні та клінічно точні результати аналізів, отримані у незалежній сертифікованій лабораторії

КОНТРОЛЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТЕСТА

Вимірювання довгострокового рівня цукру в крові за допомогою тесту на гемоглобін А1с (HbA1c) - це один із найважливіших тестів, який ви можете зробити, щоб простежити, як ваша нинішня дієта та спосіб життя підтримують ваше довгострокове здоров'я. Цей тест вимірює середній рівень цукру (глюкози) у крові за останні три місяці, на що значною мірою впливають дієта та спосіб життя, які ми щодня вибираємо. Підтримка середнього рівня цукру в крові на нормальному рівні вкрай важлива, підвищений рівень вказує на те, що здатність організму контролювати рівень цукру в крові за допомогою інсуліну може бути порушена і потребує вжиття заходів. Це пов'язано з тим, що підвищений рівень цукру в крові може призвести до розвитку діабету 2 типу та з часом пошкодити багато систем організму, такі як очі, нерви та кровоносні судини.

Хороша новина полягає в тому, що наше здоров'я знаходиться в наших власних руках, і, згідно з ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), для профілактики діабету 2 типу та його ускладнень люди повинні:

- досягати та підтримувати здорову вагу тіла;
- бути фізично активним
- у більшості днів регулярно займатися фізичною активністю помірної інтенсивності не менше ніж 30 хвилин. Для контролю ваги потрібно більше активності;
- харчуватися здоровою їжею, уникаючи цукру та насичених жирів;
- уникати вживання тютюну;
- куріння підвищує ризик розвитку діабету та серцево-судинних захворювань.

Зміна здатності організму контролювати рівень цукру в крові – повільний процес, і навіть якщо тест на HbA1c може дати хороший результат сьогодні, дієта та спосіб життя людини можуть свідчити про те, що у довгостроковій перспективі ситуація може змінитися.

Саме тому ми ввели власний тест HbA1c, щоб ви могли отримати чітку відправну точку для подорожі до здоров'я. Він вимірює як ваш довгостроковий рівень цукру в крові сьогодні, так і враховує, як ваша нинішня дієта та спосіб життя підтримують ваше майбутнє здоров'я.

THE ZINZINO HBA1C TEST

Тест складається із двох основних частин. По-перше, власне вимірювання проводиться за допомогою простого домашнього самотестування з лабораторним аналізом для визначення довгострокового рівня цукру в крові (HbA1c) капілярної крові, отриманої з кінчика пальця за допомогою методу сухої плями крові (DBS). Цей метод науково довів, що точність аналізу довгострокового рівня цукру в крові не поступається точності аналізу венозної крові. Для цього достатньо нанести кілька крапель крові на фільтрувальний папір Whatman, що займає менше хвилини.

Потім кров буде проаналізовано аналітичною службою VITAS у Норвегії, однією з провідних світових лабораторій у цій галузі. Результат буде показаний приблизно через 10-20 днів на сайті zinzinotest.com із використанням вашого особистого анонімного ідентифікатора тесту.

Цей вимір дає життєво важливу інформацію про здатність вашого організму контролювати рівень цукру в крові, тому що знання поточного рівня дасть вам можливість зробити позитивний вибір та вжити позитивних дій. Щоб дізнатися, які дії слід зробити, друга частина тесту – це оцінка способу життя.

При вході в систему з ідентифікатором тесту вам буде запропоновано заповнити докладну анкету для оцінки способу життя. Це забезпечить контекст, оскільки інформація без контексту часто не має сенсу. Оцінка способу життя Zinzino покращить ваше розуміння себе, стану вашого здоров'я, того, як ваш нинішній спосіб життя формує ваше майбутнє здоров'я, і, найголовніше, направить вас до світлішого та здоровішого способу життя найближчими роками. Для цього ми об'єднали результати вашого тесту з оцінкою способу життя та оцінимо, як ваш поточний спосіб життя підтримує такі області, які ви зможете відстежувати протягом тривалого часу:

- Загальний стан здоров'я
- Аналіз тесту HbA1c
- Ризик розвитку діабету 2 типу (взято з валідованих питань щодо оцінки ризику)
- Метаболізм
- Імунна функція
- Функція мозку
- Робота кишечника
- Кістки та суглоби

ЩО МИ ВИМІРЮЄМО

Тест на гемоглобін А1с, який ми використовуємо для вимірювання довгострокового рівня цукру в крові, є вимірюванням кількості білків гемоглобіну А1с, до яких приєднана глюкоза. Чим вище рівень глюкози (цукру в крові) у середньому, тим більше глюкози до нього приєднано. Він представлений як одиниця виміру в ммоль/моль (мілімоль на моль), що є стандартним виміром рівня цукру в крові з 2009 року. Потім результат класифікується за однією з 4 різних категорій:

Значення норми	< 34 mmol/mol
Надмірний діапазон	34 – < 38 mmol/mol
Предіабетичний діапазон	38 – < 47 mmol/mol
Діабетичний діапазон	> 47 mmol/mol

УВАГА! Якщо рівень HbA1c знаходиться в нормальному або контрольованому діапазоні, проводиться оцінка розвитку діабету 2 типу. А якщо рівень знаходиться в преддіабетичному діапазоні або вище, оцінка ризику не проводиться, оскільки вже є рекомендації щодо прийняття необхідних мір.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

1. Проведіть аналіз

Для початку просто вколить палець і помістіть 1-2 каплі крові на папірець.

2. Активуйте свій тест

Зареєструйте свій тест, ввівши ідентифікатор тесту і заповнивши анкету про образ життя. Всі дані анонімні.

3. Дочекайтесь результатів аналізу

Аналітична служба Vitas має більш ніж 25-річний досвід роботи з передовими знаннями та технологіями, що гарантує незалежний аналіз вашого зразку та захист вашої конфіденційності.

4. Отримайте результати

Ваші результати будуть доступні і представлені в наших простих для розуміння графіках протягом 10-20 днів.

5. Почніть свій шлях

Отримайте чітку відправну точку до кращого здоров'я. Мягко змінійте або підтримуйте свій раціон харчування та образ життя для покращення здоров'я.

6. Відстежуйте свій прогрес

Довгостроковий рівень цукру в крові чутливий до вибору, який ви робите впродовж дієти та активності щодня. Таким чином, ваші результати будуть змінюватися в залежності від того, який спосіб життя ви обираєте. Ми рекомендуємо вам активно стежити за цими показниками відповідно до рекомендацій вашого особистого тесту, щоб переконатися, що вибір, найкращий для вашого здоров'я.

НЕЗАЛЕЖНА ЛАБОРАТОРІЯ

VITAS - сертифікована GMP контрактна лабораторія хімічного аналізу, визнана ведучим гравцем в області сучасного аналізу висушених плям крові. Вони мають більш ніж 25-річний досвід надання високоякісних хроматографічних аналітичних послуг на замовлення, заснованих на передових знаннях і технологіях. Вона бере свій початок від кафедри харчування Інституту фундаментальних медичних наук Університету Осло, найбільшої кафедри харчування в Європі.

СЕРТИФІКОВАНИЙ НАБІР ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ

Тест Zinzino Dried Blood Spot Test сертифікований на відповідність до європейського регламенту 98/79/EB про медичні вироби для діагностики in vitro (IVD). Це означає, що тест та всі його компоненти відповідають чинним законам та нормам, тому на наборі є маркування CE.

ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУ

1. Zinzino тест є схваленим продуктом для діагностики in vitro для індивідуального забору зразків крові у домашніх умовах.

- Спочатку вимийте руки з милом, добре промийте їх теплою водою і висушіть.

2. Витягніть **картку зі зразком** з паперового конверта.

Збережіть конверт для подальшого використання.

Відірвіть частину **SAVE** на картці із зразком та сфотографуйте ідентифікатор тесту. Ви зможете побачити **свій результат** тесту лише з анонімним ідентифікатором тесту. Покладіть картку з двома колами лицьовою стороною до столу.

3. Стимулюйте кровотік, роблячи великі кола рукою або струшуючи руку вниз протягом 20 секунд.

4. Дістаньте одноразовий ланцет та зніміть прозорий захисний ковпачок, після чого ланцет готовий до використання.

За допомогою спиртової серветки очистіть кінчик пальця (рекомендується середній палець).

Прикладіть ланцет до нижньої частини кінчика пальця, зверненого до паперу для збирання матеріалу на столі. Притисніть верхню частину ланцета до пальця, доки не почуєте клацання. Ланцет автоматично зробить невеликий укол у пальці.

5. Не торкайтеся пальців до фільтрувального паперу.

6. Заповнюйте кров'ю по одному колу за один раз. Злегка стисніть палець і зачекайте, поки крапля крові сама впаде всередину кола. Якщо одна крапля крові не покриває коло, дозвольте ще одній краплі з пальця капнути негайно.

Залиште **картку зі зразками** в горизонтальному положенні при кімнатній температурі не менше ніж на 10 хвилин, щоб зразки добре висохли.

7. Вставте **картку зі зразком** назад у паперовий конверт. Потім помістіть паперовий конверт у металевий пакет та **закрийте його**.

ВАЖЛИВО: Не виймайте пакет із вологопоглиначем із металевого пакету.

8. Помістіть закритий металевий пакет у великий конверт із адресою лабораторії. **УВАГА!** Ви **повинні** наклеїти на конверт потрібну кількість поштових марок, перш ніж опустити його в поштову скриньку.

Зареєструйте свій тестовий код на веб-сайті **www.zinzinotest.com**. Це веб-сторінка, на якій ви зможете згодом побачити результат свого тесту. Для отримання результату потрібно 10-20 днів.

ВАЖЛИВО: Збережіть **SAVE**-частину картки. Ви зможете побачити свій результат тесту **лише** з анонімним ідентифікатором тесту.

9. Наступний крок – відповісти на запитання анкети про спосіб життя, увійшовши до системи під своїм анонімним тест-ідентифікатором. Щоб відповісти на всі запитання, вам знадобиться вимірвальна стрічка, а також попередні ідентифікатори тесту Balance та/або Vitamin D.

10. Як виміряти свою талію:

- Помістіть рулетку навколо своєї середини, трохи вище за пупок.
- Переконайтеся, що вона натягнута, але не впивається у шкіру.
- Зробіть природний видих і зніміть мірку.
- Виміряйте ще раз, щоб у цьому переконатися.

ПОРАДА!

Якщо ви не маєте рулетки, використовуйте шнурок так само, як і рулетку, і виміряйте шнурок за допомогою мірки.

