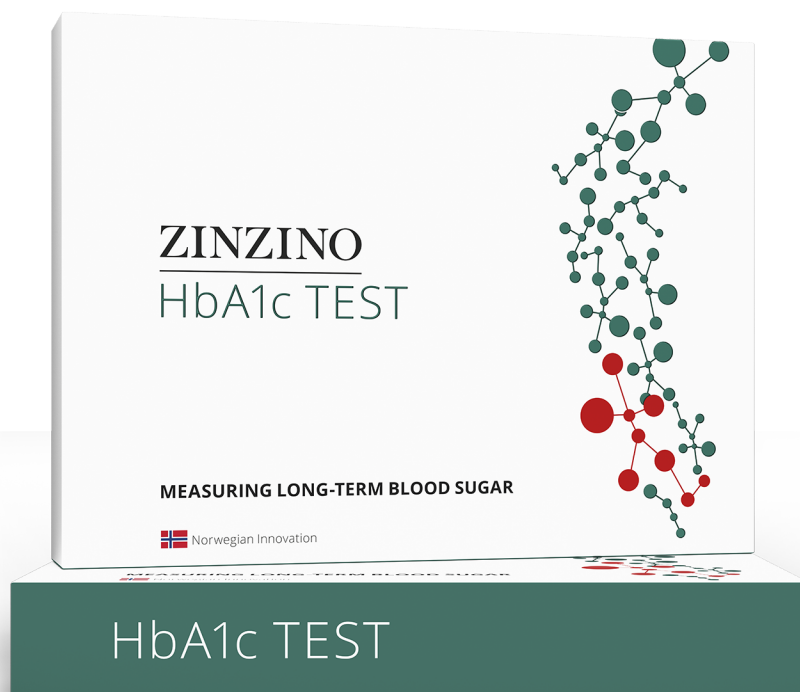


HbA1c

DLHODOBÉ TESTOVANIE HLADINY CUKRU V KRVI A ANALÝZA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



HLAVNÉ VLASTNOSTI PRODUKTU

Kombinovaný test a prieskum, ktorý ponúka celkové posúdenie životného štýlu s cieľom zvýšiť sebauvedomenie meraním hladiny cukru v krvi dlhodobo v kontexte vášho súčasného životného štýlu.

Výsledky testov spolu s vašimi odpoveďami na otázky týkajúce sa životného štýlu vám umožnia posúdiť, ako vaša súčasná strava a všeobecné návyky ovplyvňujú schopnosť vášho tela kontrolovať hladinu cukru v krvi a aký vplyv môžu mať normálne alebo zvýšené hodnoty na vaše zdravie z dlhodobého hľadiska.

Na základe výsledkov komplexného vyšetrenia dostanete individuálne odporúčania týkajúce sa užívania doplnkov stravy, diéty, cvičenia a ďalších možností životného štýlu, aby ste si v budúcnosti udržali zdravie. Taktiež ponúkame odporúčania, čo robiť, ak máte dlhodobo vysokú hladinu cukru v krvi.

KLÚČOVÉ VLASTNOSTI

- ▶ Meranie dlhodobej hladiny cukru v krvi
- ▶ Posúdenie životného štýlu
- ▶ Zahŕňa posúdenie rizika vzniku cukrovky 2. typu
- ▶ Personalizované odporúčania na zlepšenie vášho zdravia
- ▶ Sledovanie vášho pokroku
- ▶ Anonymné a klinicky presné výsledky testov získané z nezávislého certifikovaného laboratória

KONTROLA ZAČÍNA TESTOM

Meranie dlhodobej hladiny cukru v krvi pomocou testu hemoglobínu A1c (HbA1c) je jedným z najdôležitejších testov, ktoré môžete podstúpiť na sledovanie toho, ako vaša súčasná strava a životný štýl podporujú vaše dlhodobé zdravie. Tento test meria priemernú hladinu cukru v krvi (glukózy) za posledné tri mesiace, ktorá je do značnej miery ovplyvnená stravovaním a životným štýlom, ktoré robíme každý deň. Udržiavanie priemernej hladiny cukru v krvi na normálnej úrovni je mimoriadne dôležité; Zvýšené hladiny naznačujú, že schopnosť tela kontrolovať hladinu cukru v krvi pomocou inzulínu môže byť narušená a vyžaduje si to zásah. Je to preto, že zvýšené hladiny cukru v krvi môžu viesť k rozvoju cukrovky 2. typu a časom poškodiť mnohé telesné systémy, ako sú oči, nervy a cievy.

Dobrou správou je, že naše zdravie je v našich vlastných rukách a podľa WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) by ľudia mali v záujme prevencie cukrovky 2. typu a jej komplikácií:

- dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť;
- byť fyzicky aktívny
- venujte sa pravidelnej fyzickej aktivite väčšinu dní strednej intenzity po dobu najmenej 30 minút. Na kontrolu hmotnosti je potrebná väčšia aktivita;
- jedzte zdravé jedlo, vyhýbajte sa cukru a nasýteným tukom;
- vyhýbať sa užívaniu tabaku;
- fajčenie zvyšuje riziko vzniku cukrovky a kardiovaskulárnych ochorení choroby.

Zmena schopnosti tela kontrolovať hladinu cukru v krvi je pomalý proces a aj keď test HbA1c môže dnes poskytnúť dobrý výsledok, strava a životný štýl človeka môžu naznačovať, že sa situácia môže z dlhodobého hľadiska zmeniť.

Preto sme zaviedli vlastný test HbA1c, aby ste získali jasný východiskový bod na svojej ceste k zdraviu. Meria vašu dlhodobú hladinu cukru v krvi dnes a zároveň zohľadňuje, ako vaša súčasná strava a životný štýl podporujú vaše zdravie v budúcnosti.

TEST ZINZINO HBA1C

Test sa skladá z dvoch hlavných častí. Najprv sa vykoná samotné meranie pomocou jednoduchého domáceho autotestu s laboratórnou analýzou na stanovenie dlhodobej hladiny cukru v krvi (HbA1c) z kapilárnej krvi získanej z končeka prsta metódou suchej krvnej kvapky (DBS). Táto metóda vedecky dokázala, že presnosť dlhodobej analýzy hladiny cukru v krvi nie je horšia ako presnosť analýzy venózne krvi. Na to stačí naniesť niekoľko kvapiek krvi na filtračný papier Whatman, čo trvá menej ako minútu.

Krv potom analyzuje spoločnosť VITAS Analytical Services v Nórsku, jedno z popredných svetových laboratórií v tejto oblasti. Výsledok sa zobrazí približne o 10 – 20 dní na stránke zinzinotest.com s použitím vášho osobného anonymného testovacieho ID.

Toto meranie poskytuje dôležité informácie o schopnosti vášho tela kontrolovať hladinu cukru v krvi, pretože znalosť vašej aktuálnej hladiny vám umožní robiť pozitívne rozhodnutia a podnikať pozitívne kroky. Aby ste zistili, aké kroky by ste mali podniknúť, druhou časťou testu je posúdenie životného štýlu.

Po prihlásení pomocou svojho testovacieho ID budete požiadaní o vyplnenie podrobného dotazníka na posúdenie životného štýlu. Toto poskytne kontext, pretože informácie bez kontextu často nedávajú zmysel. Hodnotenie životného štýlu od spoločnosti Zinzino vám pomôže lepšie pochopiť seba samého, váš zdravotný stav, ako váš súčasný životný štýl formuje vaše budúce zdravie a čo je najdôležitejšie, povedie vás k žiarivejšiemu a zdravšiemu životnému štýlu v nasledujúcich rokoch. Aby sme to dosiahli, skombinujeme výsledky vašich testov s hodnotením životného štýlu a posúdime, ako váš súčasný životný štýl podporuje nasledujúce oblasti, ktoré budete môcť v priebehu času sledovať:

- Celkové zdravie
- Analýza testu HbA1c
- Riziko vzniku cukrovky 2. typu (prevzaté z validovaných otázok hodnotenia rizika)
- Metabolizmus
- Imunitná funkcia
- Funkcia mozgu
- Funkcia čriev
- Kosti a kĺby

ČO MERAME

Test hemoglobínu A1c, ktorý používame na meranie dlhodobej hladiny cukru v krvi, je meraním množstva proteínov hemoglobínu A1c, na ktoré je naviazaná glukóza. Čím vyššia je priemerná hladina glukózy (cukru v krvi), tým viac glukózy sa na ňu viaže. Uvádza sa ako jednotka merania v mmol/mol (milimóly na mol), čo je štandardné meranie hladiny cukru v krvi od roku 2009. Výsledok sa potom klasifikuje do jednej zo 4 rôznych kategórií:

Hodnota normy	< 34 mmol/mol
Nadmerný dosah	34 – < 38 mmol/mol
Prediabetický rozsah	38 – < 47 mmol/mol
Diabetický rozsah	> 47 mmol/mol

POZOR! Ak je úroveň HbA1c je v normálnom alebo kontrolovanom rozmedzí a posudzuje sa vývoj cukrovky 2. typu. A ak je hladina v prediabetickom rozmedzí alebo vyššia, posúdenie rizika sa nevykonáva, pretože už existujú usmernenia.

pokiaľ ide o prijatie potrebných opatrení.

AKO TO FUNGUJE?

1. Vykonajte analýzu

Ak chcete začať, jednoducho pichnite prst a kvapnite 1-2 kvapky krvi na kus papiera.

2. Aktivujte si test

Zaregistrujte si test zadaním svojho ID testu a vyplnením dotazníka o životnom štýle. Všetky údaje sú anonymné.

3. Počkajte na výsledky analýzy

Spoločnosť Vitas Analytical Service má viac ako 25 rokov skúseností s najmodernejšími znalosťami a technológiami, čo zabezpečuje nezávislú analýzu vašej vzorky a ochranu vášho súkromia.

4. Získajte výsledky

Vaše výsledky budú k dispozícii a prezentované v našich prehľadných grafoch do 10 – 20 dní.

5. Začnite svoju cestu

Získajte jasný východiskový bod pre lepšie zdravie. Jemne zmeňte alebo si udrzte stravu a životný štýl, aby ste zlepšili svoje zdravie.

6. Sledujte svoj pokrok

Dlhodobé hladiny cukru v krvi sú citlivé na rozhodnutia, ktoré robíte počas svojho jedálnička a dennej aktivity. Vaše výsledky sa teda budú líšiť v závislosti od toho, aký životný štýl si zvolíte. Odporúčame vám aktívne sledovať tieto ukazovatele podľa odporúčaní vášho osobného testu, aby ste sa uistili, že voľba je pre vaše zdravie najlepšia.



Nórske inovácie

ZINZINO

NEZÁVISLÉ LABORATÓRIUM

VITAS je zmluvné chemické analytické laboratórium s certifikátom GMP, uznávané ako popredný hráč v oblasti modernej analýzy sušených krvných kapsúl. Majú viac ako 25 rokov skúseností s poskytovaním vysokokvalitných, na mieru šitých chromatografických analytických služieb založených na pokročilých znalostiach a technológiách. Pochádza z Katedry výživy na Inštitúte základných lekárskech vied Univerzity v Osle, najväčšej katedry výživy v Európe.

CERTIFIKOVANÁ TESTOVACIA SÚPRAVA

Test na sušenú krvnú škvrnu od spoločnosti Zinzino je certifikovaný v súlade s európskym nariadením 98/79/EB o diagnostických zdravotníckych pomôckach in vitro (IVD). To znamená, že test a všetky jeho komponenty sú v súlade s platnými zákonmi a predpismi, a preto má súprava označenie CE.

VYKONANIE TESTU

1. Test Zinzino je schválený diagnostický produkt in vitro na individuálny odber vzoriek krvi doma.

- **Najprv si umyte ruky mydlom, dôkladne ich opláchnite teplou vodou a osušte.**

2. Vytiahnite **vzorovú kartu** z papierovej obálky.

Uložte obálku pre budúce použitie.

Odtrhnite časť **ULOŽIŤ** na vzorovej karte a odfotíte ju identifikátor testu. Budete môcť vidieť **váš výsledok** testu iba s anonymným testovacím ID. Položte kartu s dvoma kruhmi lícom nadol na stôl.

3. **Stimulujte prietok krvi**, robte rukou veľké kruhy alebo traste rukou smerom nadol po dobu 20 sekúnd.

4. Vyberte jednorazovú lancetu a odstráňte priehľadný kryt. Ochranný kryt, po ktorom je lanceta pripravená na použitie.

Na očistenie končeka prsta použite alkoholový tampón (odporúča sa prostredník).

Umiestnite lancetu na spodnú časť končeka prsta smerom k odberovému papieriku na stole. Tlačte hornú časť lancety na prst, kým nebudete počuť cvaknutie. Lanceta vám automaticky urobí malý vpich do prsta.

5. Nedotýkajte sa filtračného papiera prstami.

6. Naplňte krvou jeden kruh po druhom. Mierne stlačte prst a počkajte, kým kvapka krvi sama spadne dovnútra kruhu. Ak jedna kvapka krvi nepokryje kruh, nechajte okamžite kvapnúť ďalšiu kvapku z prsta.

Odíšte **vzorovú kartu** do vodorovnej polohy pri izbovej teplote aspoň 10 minút, aby vzorky dôkladne vyschli.

7. Vložte **vzorovú kartu** späť do papierovej obálky. Potom vložte papierovú obálku do kovového vrečka a **zavri to**.

DÔLEŽITÉ: Nevyberajte vrečko s vysúšadlom z kovový obal.

8. Vložte zapečatené kovové vrečko do veľkej obálky s adresou laboratória. **POZOR!** Tým musí byť pred vhođením obálky do poštovej schránky nalepte na ňu požadovaný počet poštových známok.

Zaregistrujte si testovací kód na webovej stránke

www.zinzinotest.com. Toto je webová stránka, kde si neskôr môžete pozrieť výsledok vášho testu. Trvá 10-20 dní, kým sa dosiahne výsledok.

DÔLEŽITÉ: Uložte **ULOŽIŤ** - časť karty. Budete si môcť pozrieť výsledok svojho testu **iba** s anonymným testovacím ID.

9. Ďalším krokom je odpovedať na otázky dotazníka týkajúce sa metódy života prihlásením sa do systému pod vašim anonymným testovacím ID. Na zodpovedanie všetkých otázok budete potrebovať krajčírsky meter, ako aj vaše predchádzajúce identifikačné preukazy testov Balance a/alebo Vitamín D.

10. Ako si zmerať pás:

- Umiestnite krajčírsky meter okolo pása, tesne nad pupok.
- Uistite sa, že je pevne utiahnutý, ale nezarezáva sa do kože.
- Prirodzene vydýchnite a zmerajte si tlak.
- Pre istotu to znova zmerajte.

RADA!

Ak nemáte krajčírsky meter, použite šnúрку rovnako ako krajčírsky meter a odmerajte ju pravítkom.

