

HbA1c TEST

DLOUHODOBÝ TEST HLADINY KREVNÍHO CUKRU A HODNOCENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VLASTNOSTI PRODUKTU

Kombinovaný test a dotazník nabízející celkové hodnocení životního stylu za účelem sebeuvědomění, a to měřením dlouhodobé hladiny krevního cukru v souvislosti s vaším současným životním stylem.

Výsledky testu spolu s vašimi odpověďmi na otázky o životním stylu vám umožní vyhodnotit, jak vaše současná strava a vaše celkové zvyky ovlivňují schopnost těla regulovat hladinu krevního cukru a jaké dopady by mohla mít normální nebo zvýšená hladina na vaše dlouhodobé zdraví.

Na základě komplexních výsledků obdržíte doporučení uzpůsobená osobním potřebám ohledně toho, jak mohou doplňky stravy, strava, cvičení a další volby životního stylu podpořit váš budoucí zdravotní stav. Rovněž nabízíme rady ohledně toho, co dělat, pokud máte dlouhodobě zvýšenou hladinu cukru v krvi.

HLAVNÍ PŘÍNOSY

- ▶ **Měření dlouhodobé hladiny cukru v krvi**
- ▶ **Vyhodnocení životního stylu**
- ▶ **Zahrnuje posouzení rizika diabetu typu 2**
- ▶ **Osobní doporučení, jak zlepšit váš zdravotní stav**
- ▶ **Sledování pokroku**
- ▶ **Anonymní a klinicky přesné výsledky testů z nezávislé a certifikované laboratoře**

PŘEVZETÍ KONTROLY ZAČÍNÁ TESTEM

Měření dlouhodobé hladiny krevního cukru pomocí testu hemoglobinu A1c (HbA1c) je jedním z nejdůležitějších testů, který můžete provést za účelem sledování toho, jak vaše současná strava a životní styl podporují vaše dlouhodobé zdraví. Test měří průměrný krevní cukr (krevní glukózu) v těle za uplynulé tři měsíce, což je něco, co je velmi ovlivněno stravou a každodenní volbou životního stylu. Zásadní je udržet průměrnou hladinu krevního cukru na normální úrovni. Zvýšené hladiny naznačují, že by schopnost těla regulovat krevní cukr pomocí inzulínu mohla být ohrožena, což vyžaduje kroky z vaší strany. To proto, že zvýšené hladiny krevního cukru mohou vést ke vzniku diabetu typu 2 a v průběhu času k poškození mnoha systémů těla, jako jsou oči, nervy a krevní cévy.

Dobrou zprávou je, že naše zdraví máme ve vlastních rukou. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) by lidé měli dělat následující, aby pomáhali předcházet diabetu typu 2 a jeho komplikacím:

- dosáhnout zdravé tělesné hmotnosti a udržet ji;
- být fyzicky aktivní – po většinu dní vykonávat minimálně 30 minut pravidelné aktivity střední intenzity. Pro regulaci hmotnosti je zapotřebí více aktivity;
- jíst zdravou stravu, vyhýbat se cukru a nasyceným tukům; a
- vyhýbat se užívání tabáku – kouření zvyšuje riziko diabetu a kardiovaskulárních onemocnění.

Změny schopnosti těla regulovat krevní cukr jsou pomalým procesem a i když výsledky pomocí testu HbA1c mohou být dnes dobré, strava člověka a volba životního stylu by přesto mohly naznačovat, že by se to z dlouhodobého pohledu mohlo změnit.

Z tohoto důvodu jsme zavedli svůj vlastní test HbA1c, abyste získali jasný výchozí bod na své cestě za zdravím. Měří vaši dlouhodobou hladinu krevního cukru dnes a zároveň bere v úvahu to, jak vaše současná strava a životní styl podporují váš budoucí zdravotní stav.

TEST ZINZINO HBA1C

Test je rozdělen do dvou hlavních částí. Nejprve se pomocí jednoduchého doma prováděného a v laboratoři analyzovaného sebetestu provede vlastní měření, pomocí něhož se analyzuje dlouhodobá hladina krevního cukru (HbA1c), který se nachází v kapilární krvi odebrané z prstu. To se provádí s využitím techniky suché krevní kapky (DBS). Při analýze dlouhodobé hladiny krevního cukru je vědecky dokázáno, že tato technika je právě tak přesná, jako odebrání vzorku žilní krve. Je zapotřebí pouze několika kapek krve umístěných na filtrační papír Whatman a provedení trvá necelou minutu.

Krev pak analyzuje společnost VITAS Analytical Service v Norsku, jedna z předních světových laboratoří v této oblasti. Tento výsledek bude po 10–20 dnech zobrazen na webových stránkách zinzinotest.com s využitím vašeho osobního, anonymního identifikačního čísla testu.

Toro měření poskytuje zásadní informace o aktuální schopnosti těla regulovat krevní cukr, protože když budete svou současnou hladinu znát, umožní vám to činit pozitivní volby a přijímat pozitivní opatření. Abyste věděli, jaká opatření přijmout, je druhou částí testu hodnocení životního stylu.

Když se pomocí identifikačního čísla testu přihlásíte, požádáme vás o vyplnění podrobného dotazníku, abychom mohli provést hodnocení životního stylu. To nám poskytne souvislosti, protože informace bez souvislostí často postrádají smysl. Hodnocení

životního stylu Zinzino zlepšit to, jak rozumíte sami sobě, svému zdravotnímu stavu, tomu, jak váš současný životní styl utváří váš budoucí zdravotní stav. Nejdůležitější je, že vás v nadcházejících letech povede směrem k radostnějšímu a zdravějšímu já. Abychom tak mohli učinit, kombinujeme výsledky vašeho testu s hodnocením vašeho životního stylu a budujeme to, jak váš současný životní styl podporuje následující oblasti, které budete v průběhu času sledovat:

- celkový zdravotní stav
- analýza testu HbA1c
- riziko rozvoje diabetu typu 2 (převzato z validovaných otázek pro hodnocení rizik)
- metabolismus
- imunitní funkce
- funkce mozku
- funkce střev
- kosti a klouby

CO MĚŘÍME

Test hemoglobinu A1c, který používáme k měření dlouhodobé hladiny krevního cukru, je měřením množství proteinů hemoglobinu A1c, na které je navázána glukóza. Čím vyšší je množství v průměru krevní glukózy (cukru v krvi), tím víc glukózy je navázáno. To je znázorněno jako jednotka měření v mmol/mol (milimolech na mol), což je od r. 2009 standardní měření pro hladiny cukru v krvi. Výsledek je pak zařazen do jedné ze 4 různých kategorií:

Normální rozmezí	< 34 mmol/mol
Rozmezí důkladného monitorování	34 – < 38 mmol/mol
Prediabetické rozmezí	38 – < 47 mmol/mol
Diabetické rozmezí	> 47 mmol/mol

Pozorování! Když se jedná o normální rozmezí nebo o rozmezí důkladného monitorování HbA1c, je prezentováno validované posouzení rizika rozvoje diabetu typu 2, kdežto pokud jsou hladiny v prediabetickém rozmezí nebo výše, není posouzení rizika prezentováno, protože se již doporučuje jednat.

JAK TO FUNGUJE?

1. Udělejte si test

Jednoduše začněte tím, že se píchnete do prstu a 1–2 kapky krve zachytíte na papírový filtr.

2. Svůj test aktivujte

Zaregistrujte svůj test zadáním vašeho identifikačního čísla testu a vyplněním dotazníku o životním stylu. Všechny údaje jsou anonymní.

3. Počkejte na analýzu

Společnost Vitas Analytical Services má více než 25letou zkušenost se špičkovými vědomostmi a technologií, což zaručuje, že analýzu vašeho vzorku provedou nezávisle a ochrání vaše osobní údaje.

4. Získejte své výsledky

Vaše výsledky budou přístupné do 10–20 dnů a budou zobrazeny v naší přehledné grafice.

5. Začněte svou cestu

Využijte výhod jasného výchozího bodu pro svou cestu k lepšímu zdraví. Mírně upravte a/nebo dodržujte své stravování a volbu životního stylu s cílem lepšího zdraví pro život.

6. Sledování pokroku

Dlouhodobý krevní cukr je citlivý na volbu, kterou každý den činíte ohledně stravy a aktivity. Vaše výsledky jako takové se budou měnit na základě voleb, které učiníte. Doporučujeme vám tyto hodnoty aktivně monitorovat na základě doporučení vašeho osobního testu, aby bylo zajištěno, že činíte ty nejlepší volby pro své zdraví.

NEZÁVISLÁ LABORATOŘ

Společnost Vitas je GMP certifikovaná smluvní laboratoř provádějící chemické analýzy, která se považuje za jednoho z hlavních hráčů v moderním používání testů suché krevní kapky. Tato společnost má 25 let zkušeností v poskytování vysoce kvalitní zakázkové chromatografické analýzy založené na špičkových znalostech a technologiích. Zrodila se na Oddělení výživy na Institutu základních lékařských věd při Univerzitě v Oslu. Toto oddělení je v Evropě největší obdobná instituce věnující se výživě.

CERTIFIKOVANÁ TESTOVACÍ SADA

Společnost Zinzino nechala tento test suché krevní kapky certifikovat pro shodu s evropskou směrnicí 98/79/ES o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro (IVD). To znamená, že test a všechny jeho součásti jsou v souladu s právními předpisy, proto sada nese označení CE.

PROVEDENÍ TESTU

1. Zinzino Test je schválený diagnostický produkt in vitro pro osobní domácí odběr vzorků krve.

- Nejprve si umyjte ruce mýdlem, důkladně je opláchněte teplou vodou a osušte.

2. Z papírové obálky vyjměte **vzorkovou kartu**.

Obálku uschovejte pro pozdější použití.

Ze vzorkové karty odtrhněte část označenou **USCHOVEJTE** a vyfotografujte identifikační číslo testu. Výsledky **svého testu** můžete **vidět** pouze tehdy, máte-li anonymní identifikační číslo testu. Kartu položte na stůl tak, aby strana se dvěma kruhy byla obrácena vzhůru.

3. Stimulujte průtok krve kroužením celé paže nebo třepáním rukou směrem dolů po dobu 20 sekund.

4. Vyjměte lancetu na jedno použití. Odstraňte průhledné bezpečnostní víčko a lanceta je připravena k použití.

Špičku prstu (doporučuje se prostředníček) si očistěte tampónem napuštěným alkoholem.

Lancetu umístěte proti **spodní** části bříška prstu obráceného směrem k odběrovému archu na stole. Přitlačte horní část lancety směrem k prstu, až uslyšíte cvaknutí. Lanceta automaticky provede drobný vpich do prstu.

5. Nedotýkejte se prsty filtračního papíru.

6. Postupně nakapejte krev do každého kroužku, dokud je nezaplňte. Mírně si zmáčkněte prst a počkejte, až kapka krve ukápně dovnitř kroužku. Pokud jedna kapka krve kroužek nevyplní, ihned do něj kápněte z prstu další.

Vzorkovou kartu **ponechte nejméně 10 minut** ve vodorovné poloze při pokojové teplotě, aby vzorky dobře zaschly.

7. Vzorkovou kartu **vložte zpět** do papírové obálky. Papírovou obálku pak vložte do metalického sáčku a **vše uzavřete**.

DŮLEŽITÉ: Neodstraňujte sáček s vysoušecím prostředkem umístěný uvnitř metalického obalu.

8. Uzavřený metalický sáček vložte do velké obálky s adresou laboratoře. **POZNÁMKA!** Před vložením do poštovní schránky obálku **musíte** opatřit správným počtem poštovních známek.

Zaregistrujte svůj testovací kód na **www.zinzinotest.com**. To je webová stránka, kde později uvidíte výsledek svých testů. Vaše výsledky budou k dispozici za 10–20 dnů.

DŮLEŽITÉ: Schovejte si část karty s označením **USCHOVEJTE**.

Výsledky **svého testu** můžete **vidět** pouze tehdy, máte-li anonymní identifikační číslo testu.

9. Dalším krokem je zodpovězení dotazníku o životním stylu tak, že se přihlásíte svým anonymním identifikačním číslem testu. Abyste mohli odpovědět na všechny otázky, budete potřebovat mít přístup k měřicí pásce a předchozím identifikačním číslům Balancetestu a/nebo testu na vitamín D.

10. Jak se změřit v pase:

- Přiložte si krejčovský metr kolem pasu, těsně nad pupkem.
- Ujistěte se, že je utažený, ale nezaryvá se vám do kůže.
- Přirozeně vydechněte a změřte se.
- Jen pro jistotu se změřte znovu.

TIP!

Pokud nemáte krejčovský metr, použijte šňůrku, jako by to byl metr, a šňůrku změřte měřítkem.

