

VITAMIN D TEST

SAVARANKIŠKAS TESTAS KRAUJYJE ESANČIO VITAMINO D LYGIUI IŠANALIZUOTI



GAMINIO AKCENTAI

„Vitamin D Test“ yra konfidencialus laboratorijoje analizuojamas išdžiovinto kraujo lašo tyrimas, kuris atskleidžia esamą būklę ir padeda pritaikyti mitybą pagal vitamino D poreikius. Jį galima greitai ir paprastai atlikti, o vitamino D lygio rezultatas pateikiamas lengvai suprantamu grafiniu pavidalu.

Atlikę testą sužinosite apie vitamino D lygį Jūsų organizme ir Jums bus pateiktos individualiai pritaikytos rekomendacijos, kaip jį tinkamai palaikyti arba pagerinti. Rekomenduojama atlikti testą kas 120 dienų, kad būtų galima stebėti Jūsų būklę ir pritaikyti vartojimą bei gyvenimo būdą pagal sezoninius pokyčius.

PAGRINDINIAI PRIVALUMAI

- ▶ Išmatuojamas vitamino D lygis
- ▶ Greita ir paprasta
- ▶ Išsamios žinios
- ▶ Sekite pažangą
- ▶ Anoniminių tyrimų rezultatai iš nepriklausomos laboratorijos

PAŽINKITE SAVO SVEIKATĄ

„Zinzino“ „Vitamin D Test“ yra lengvas savarankiškai atliekamas testas kapiliariniame kraujyje esančio vitamino D lygiui išanalizuoti, paėmus kraujo iš piršto galiuko ir naudojant išdžiovinoto kraujo lašo (angl. „dried blood spot“, DBS) metodą. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad, analizuojant vitamino D lygį, DBS metodu paimtas kraujo mėginys yra toks pat tikslus, kaip ir veninio kraujo mėginys. Tereikia užlašinti 1-2 kraujo lašus iš piršto ant filtro popieriaus „Whatman“ – tai užtruks trumpiau nei minutę.

„VITAS Analytical Services“ Norvegijoje išanalizuos Jūsų esamą vitamino D lygį, o rezultatai bus anonimiški. Per metus būklė gali kisti, atsižvelgiant į buvimą saulėje, mitybą gyvenamoje vietoje ir maisto papildus. Todėl rekomenduojamas testo intervalas yra 120 dienų.

Naudodami savo asmeninį testo ID, gausite išsamias rekomendacijas, atsižvelgiant į Jūsų vitamino D lygį, kad optimizuotumėte jį.

KAIP TAI VEIKIA?

1. Atlikite testą

Tiesiog įdurkite į pirštą ir užlašinkite ant filtro popieriaus 1-2 kraujo lašus.

2. Aktyvinkite testą

Užregistruokite savo testą suveddami testo ID ir užpildydami formą. Visa informacija yra anoniminė.

3. Tai kelio pradžia

Pasinaudokite aiškiu atskaitos tašku pradėdami kelionę link normalios imuninės sistemos. Atsargiai koreguokite ir palaikykite optimalų vitamino D lygį visus metus.

4. Laukite testo rezultatų

„Vitas Analytical Services“ turi daugiau nei 25 metų patirtį, naudojasi naujausiomis žiniomis ir technologijomis, kurios garantuoja nepriklausomą Jūsų mėginio analizę ir Jūsų privatumo apsaugą.

5. Gaukite rezultatus

Jūsų rezultatai bus prieinami ir parodyti lengvai suprantama grafine forma per 10–20 dienų.

6. Pakartotinai atlikite testą

Vitamino D įsisavinimas būnant saulėje įvairiose pasaulio vietose įvairiu metu laiku skiriasi, o atkurti Jūsų būklę, vartojant vitamino D papildus, paprastai užtrunka 3–4 mėnesius, priklausomai nuo dozės ir Jūsų asmeninės būklės. Rekomenduojame atlikti naują testą kas 4 mėnesius, kad būtų galima stebėti pokyčius ir užtikrinti, kad pasieksite ir išlaikysite optimalų vitamino D lygį.

KĄ MES IŠMATUOJAME

Yra įvairių būdų, kaip įvertinti vitamino D lygį Jūsų organizme, ir mes taikome geriausią praktiką, kad užtikrintume, jog mūsų analizės tikslumas būtų kuo geresnis. 25-hidroksivitamino D tyrimas yra geriausias būdas stebėti vitamino D lygį, nes juo matuojamas 25(OH)D, dar vadinamo kalcidioliu, lygis kraujyje.

Tyrimas atspindi visus tris vitamino D šaltinius: maisto, papildų ir odos sintezės, ir nustato, ar Jūsų vitamino D lygis yra optimalus, per didelis ar per mažas.

Normalus vitamino D intervalas matuojamas nanogramais mililitre (ng/ml) arba nanomoliais litre (nmol/l). Nmol/L yra labiausiai paplitęs būdas vitamino D lygiui parodyti. Tačiau JAV ir daugelyje kitų šalių tas pats lygis matuojamas ng/ml vienetais. Todėl galima pasirinkti, kokiais matavimo vienetais rodyti testo rezultatus.

NEPRIKLAUSOMA LABORATORIJA

„Vitas“ yra GMP sertifikuota užsakomųjų cheminių tyrimų laboratorija, pripažinta kaip viena pažangiausių, atliekančių šiuolaikinius sauso kraujo lašo tyrimus. Ji jau daugiau kaip 25 metus teikia aukštos kokybės užsakomosios chromatografinės analizės paslaugas, pagrįstą naujausiomis žiniomis ir technologijomis. Savo veiklą ji pradėjo Oslo universiteto Pagrindinių medicinos mokslų instituto Mitybos katedroje – didžiausioje Europoje mitybos fakultete.

SERTIFIKUOTAS TESTO RINKINYS

„Zinzino“ Sauso kraujo lašo testas yra sertifikuotas ir atitinka Europos direktyvos Nr. 98/79/EB dėl in vitro diagnostikos (IVD) medicinos priemonių reikalavimus. Tai reiškia, kad testas ir tyrimo priemonės atitinka galiojančius įstatymus ir kitus teisės aktus, todėl testo priemonių rinkinys žymimas CE ženklu.

KAIP ATLIKTI TESTĄ

1. „Zinzino Test“ yra patvirtintas in vitro diagnostikos produktas, skirtas asmeniui kraujo mėginio paėmimui namuose.

- **Pirmiausia nusiplaukite rankas muilu, gerai nuskalaukite šiltu vandeniu ir nusauskite.**

2. Ištraukite mėginio **kortelę** popierinio voko.

Voko neišmeskite, nes jį galėsite panaudoti dar kartą.

Nuplėškite mėginio kortelės dalį su užrašu **IŠSAUGOTI** ir nufotografuokite testo ID kodą. **Savo** testo rezultatus galėsite matyti **tik** nurodę anoniminį testo ID. Padėkite kortelę ant stalo taip, kad abu apskritimai būtų viršuje.

3. **Sukdami ranką plačiais ratais arba purtydami ją žemyn 20 sek.**, suaktyvinkite kraujotaką.

4. Išimkite vienkartinį lancetą. Nuėmus permatomą apsauginį dangtelį lancetas bus paruoštas naudoti.

Spiritu suvilgyta servetėlė nuvalykite piršto galą (rekomenduojame didžiojo piršto).

Pridėkite lancetą prie **apatinės** piršto galiuko dalies virš ant stalo esančio surinkimo popierėlio. Stumkite lanceto viršutinę dalį priešais pirštą, kol išgirsite spragtelėjimą. Lancetas automatiškai padarys nedidelį dūrį.

5. Nelieskite filtro popieriaus pirštais.

6. Vienu metu lašinkite kraują tik į vieną apskritimą. Švelniai suspauskite pirštą ir palaukite, kol kraujo lašas užpildys apskritimą. Jeigu vieno kraujo lašo neužtenka visam apskritimui užpildyti, iš karto užlašinkite dar vieną kraujo lašą.

Palikite **mėginio kortelę** horizontalioje padėtyje kambario temperatūroje mažiausiai 10 minučių, kad mėginiai gerai išdžiūtų.

7. Įdėkite **mėginio kortelę** atgal į popierinį voką. Tada įdėkite popierinį voką į metalinį maišelį ir uždarykite.

SVARBU. Iš metalinio maišelio neišimkite sausiklio maišelio.

8. Įdėkite uždarytą metalinį maišelį į didįjį voką su laboratorijos adresu. **PASTABA!** Prieš įdėdami į pašto dėžutę, ant voko BŪTINAI užklijuokite reikiamą skaičių pašto ženklų.

Užregistruokite testo kodą svetainėje **www.zinzinotest.com**. Šioje svetainėje vėliau galėsite peržiūrėti savo testo rezultatus. Jūsų rezultatai bus gauti per 10–20 dienų.

SVARBU. Neišmeskite kortelės dalies su užrašu „**IŠSAUGOTI**“. **Savo** testo rezultatus galėsite matyti **tik** nurodę anoniminį testo ID.

