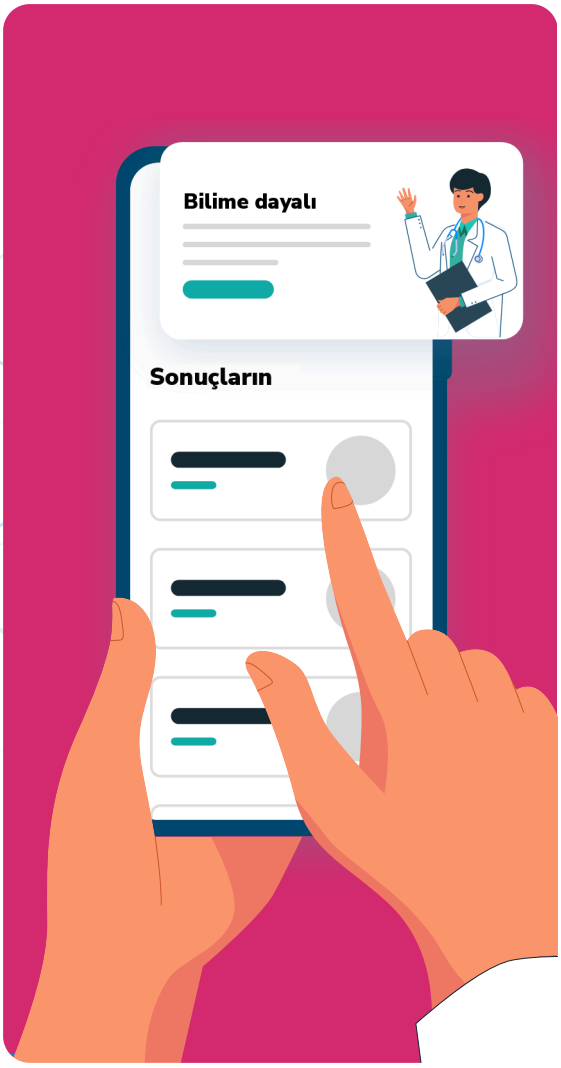
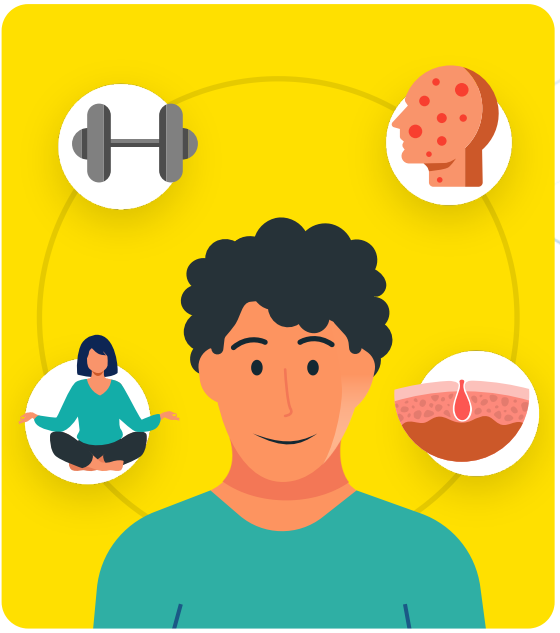
Dynova Longevity







Örnek Hasta

Doğum Tarihi : **01 Ocak 1996**
Rapor Tarihi : **22 Ekim 2026**

DYNOVA HEALTH

İçindekiler

Kişisel Bilgiler
Ek Bilgiler 1
Giriş 2
Yasal Uyarı 4
Sonuçların Özeti 5
Sağlıklı Yaş Alma
- Genel Sağlık 8
- Bilişsel Performans 47
- İnflamasyon 50
- Uyku 53
- Ruh Sağlığı 68

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Kişisel Bilgiler

Müşteri No	Örnek
Ad Soyad	**Örnek Hasta**
Doğum Tarihi	**01 Ocak 1996**
Kimlik/Pasaport No.	**Belirtilmemiş**
Cinsiyet	**Kadın**

Talep Bilgileri

Talep Eden	**Nala Physician**
Diploma No.	Örnek
Talep No	Örnek

Örnek Bilgileri

Kurum Adı	**Nalagenetik Riset Indonesia**
Adres	**Bias Selaras Office Tower Lantai 1-2 Jalan Banjarsari 1, Kel. Cilandak Barat, Kec. Cilandak, Jakarta Selata 12430**
Örnek Türü	**Yanak İçi Sürüntü**
Test Yöntemi	**Mikrodizi**
Lab. Adresi	**Bias Selaras Office Tower Lantai 1-2 Jl. Banjarsari 1, Cilandak**
Alınma Tarihi	**21 Ekim 2026 (02:13 UTC)**
Kabul Tarihi	**21 Ekim 2026 (02:18 UTC)**
Sonuç Onayı	**Rapor Doğrulama Belgesinde Yer Alır**
Analiz Lab. Adresi	**Bias Selaras Office Tower Lantai 1-2 Jl. Banjarsari 1, Cilandak**



Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Ek Bilgiler

Bu sayfadaki bilgiler, satın alma sırasında talep formunda beyan edildiği şekliyle yer almaktadır.

Talep Nedeni

- Sağlık sorunlarına karşı önceden önlem almak ve hastalıklardan korunma yollarını kendime uyarlamak istiyorum

İlgili Klinik Bilgiler

Kişisel öykümde şu hastalıklar var (geçmişte veya hâlen):

- **Anksiyete**

Aile öykümde şu hastalıklar var (geçmişte veya hâlen):

- **Anksiyete**

Kullanılan İlaçlar/Takviyeler

İlaç/takviye adı	Doz ve Sıklık	Süre

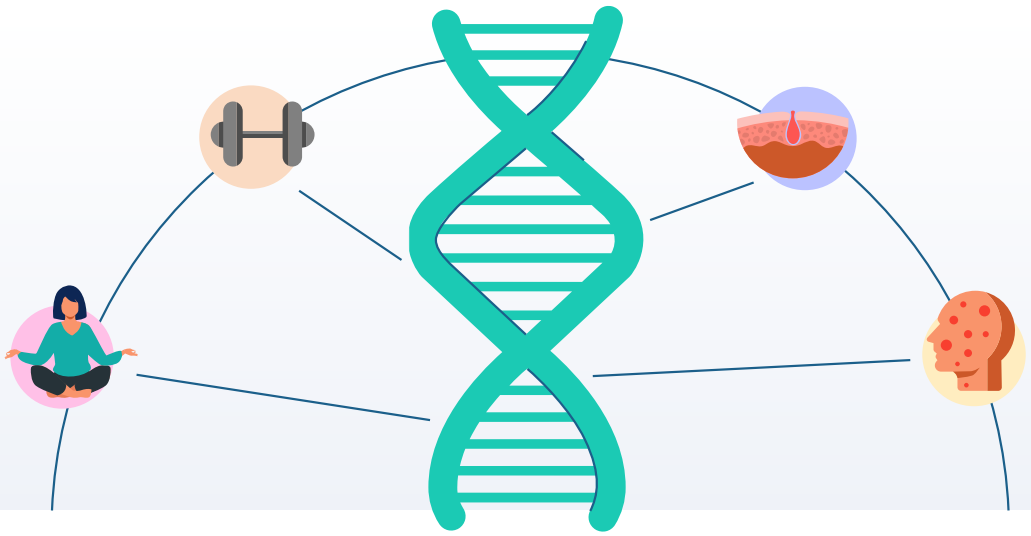
Önceki İlaçlar/Takviyeler

İlaç/takviye adı	Doz ve Sıklık	Süre

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Giriş

Yaşam Tarzın Genlerinde Yazılı



Onlarca yıldır genel sağlık önerilerine uyduk: iyi beslen, düzenli hareket et, yeterince uyu. Yine de dünya genelinde yetişkinlerin %70 oranını aşan bir bölümü hâlâ önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamıyor; beslenmeye bağlı sağlık riskleriyle mücadele edenlerin sayısı ise her 3 kişide 1 kişiyi aşıyor[1]. Çünkü bu öneriler, iyi niyetli olsalar da en önemli değişkeni hesaba katmıyor: sana özgü genetik yapını.

Dynova Longevity, işte bu boşluğu dolduran yaşam tarzına yönelik bir genomik çözümdür. Genlerinin, vücudunun egzersize, inflamasyona ve yaşlanmaya verdiği yanıtı nasıl etkilediğini anlamana yardımcı olmak ve bu bilgileri sana özel, uygulanabilir sağlık önerilerine dönüştürmek için tasarlandı.

Araştırmalar, egzersiz dayanıklılığı veya yağ metabolizması gibi özelliklerdeki farklılıkların %50 oranına kadar olan kısmının genetik etkilere bağlı olduğunu gösteriyor. Bu yüzden aynı diyeti ya da antrenman planını uygulayan iki kişi bambaşka sonuçlar alabilir. **Dynova Longevity**, bunun nedenini ve senin ne yapman gerektiğini açıklar.

Genel geçer raporların aksine **Dynova Longevity**, etnik açıdan çeşitli genomik referanslar kullanılarak geliştirilmiş ve doğrulanmıştır; genetik araştırmalarda çoğu zaman yeterince temsil edilmeyen popülasyonlara özellikle önem verilmiştir. Böylece sunulan bilgiler biyolojik çeşitliliği ve gerçek yaşam koşullarını daha iyi yansıtır. Netlik ve kişiye uygunluk ilkesiyle hazırlanan **Dynova Longevity**, karmaşık bilimsel bilgileri senin ve sağlık profesyonelinin günlük kararlarına yön verecek sadelikte sunar.

Unutma: Genetik kesinlik değil, istatistiksel olasılık sunar. Daha sağlıklı ve daha dolu bir yaşama giden yolculuğuna bugün **Dynova Longevity** ile başla.

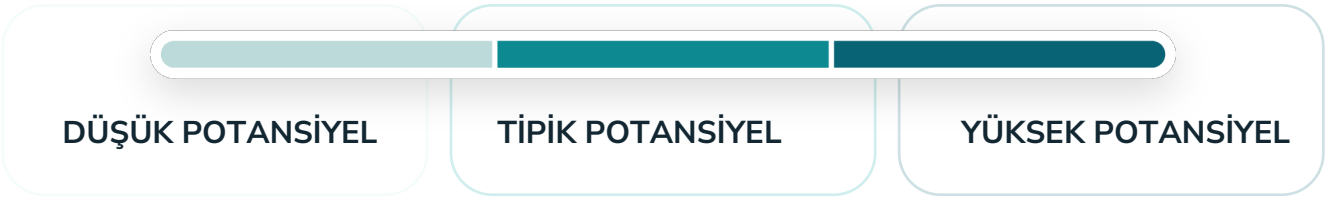
Kaynak
[1] World Health Organization. (2020). Physical activity. Fact Sheet, WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
[2] PMID: 21220563

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Giriş

1. Olumlu Yorum

Bu rapor, çeşitli özelliklere ilişkin genetik yatkınlıklarını **olumlu yönlere odaklanarak** özetler. **"Tipik"** değerlendirme, bu özelliğinin ortalama aralıkta olduğunu gösterir. **"Düşük potansiyel"**, en iyi sonucu alabilmen için dikkat gerektirebilecek bir genetik eğilime işaret eder. **"Yüksek potansiyel"** ise avantajlı bir genetik yatkınlığı yansıtır.



Örnek

VO2max Kapasitesi		**DÜŞÜK POTANSİYEL**
VO2max Kapasitesi		**TİPİK POTANSİYEL**
VO2max Kapasitesi		**YÜKSEK POTANSİYEL**

2. Olumsuz Yorum

Bu rapor, genetik yatkınlıklarını **olası riskleri ve eğilimleri öne çıkararak** özetler. **"Tipik"** değerlendirme, bu özelliğinin ortalama aralıkta olduğunu ve şu an için bir endişe gerektirmediğini gösterir. **"Düşük risk"**, genel popülasyona kıyasla belirli durum ya da sorunların görülme olasılığının daha düşük olabileceği bir genetik profile işaret eder. **"Yüksek risk"** ise belirli sorunların olasılığını artırabilecek bir yatkınlığı gösterir; bu durumda yaşam tarzını önlem almaya daha fazla ağırlık vererek yönetmen önerilir.



Örnek

Saç Dökülmesi		**DÜŞÜK RİSK**
Saç Dökülmesi		**TİPİK RİSK**
Saç Dökülmesi		**YÜKSEK RİSK**

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yasal Uyarı

DNA testi sonuçları **profesyonel tıbbi tavsiyenin yerine kullanılmak üzere sunulmamaktadır. Tanı amacıyla her durumda bir sağlık profesyoneline veya hekime danışmanız gerekmektedir;** bu husus, herhangi bir hastalığın, diğer bir tıbbi durumun veya bozukluğun tanısı, iyileştirilmesi, tedavisi, hafifletilmesi ya da önlenmesine veya sağlık durumunuza ilişkin her türlü sorunuz için de geçerlidir.

Laboratuvar, örneğinizi işleyemeyebilir ve laboratuvar işlemlerinde hata meydana gelebilir. DNA örneğinizin yeterli miktarda DNA içermemesi hâlinde Laboratuvar örneği işleyemeyebilir. Ayrıca tarafınızca sağlanan DNA örneğinin kontamine olması ve/veya bozulması durumunda DNA testi sonucunun doğruluğu etkilenebilir. Yüksek standartlarımızı karşılayan sıkı örnek kabul kriterleri uygulansa dahi, laboratuvar sürecinde elde edilen verilerin oranı bilinmeyen küçük bir bölümü yorumlanamaz veya hatalı olabilir ve bu nedenle ilgili rapor oluşturulamayabilir. Böyle bir durumda Laboratuvar, yorumlanamayan veya hatalı verileri kullanmak yerine imputasyon yoluyla verileri tahmin edecektir. Söz konusu olasılığı anladığınızı ve bu tür durumlarda ücret iadesi talep etme hakkınızın bulunmadığını kabul edersiniz.

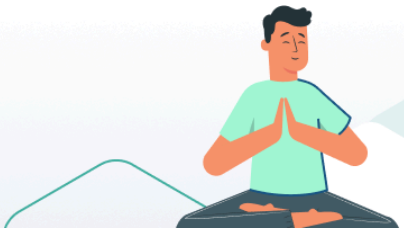
Herhangi bir tereddüde mahal vermemek adına; Laboratuvar, mikrodizi genotipleme yoluyla, yalnızca sunduğunuz talep ve onam formunda belirtilen hastalık, özellik veya durumla ilgili DNA dizisi kısımlarınızı analiz edecektir; söz konusu ilgililik durumunun tespiti münhasıran Laboratuvarın takdirindedir. Elde edilen veri, öngörücü ve/veya sonuçların diğer bozukluk ve/veya hastalıklarla ilişkisinin tamamen tesadüfi olduğunu ayrıca kabul ve beyan edersiniz. Sonuçlar ve bunların söz konusu diğer bozukluk ve/veya hastalıklarla ilişkisi hakkında sağlık profesyonelinize danışmanız gerekmektedir (ek ücret uygulanabilir).

Laboratuvarın sunduğu veri, sonuç ve/veya tahminler, talep tarihinde hekiminiz aracılığıyla sunduğunuz bilgilere dayanmaktadır. Belirlenen talep formuyla veya başka bir yolla sunduğunuz yanlış ve/veya hatalı bilgilerden ya da bunların sonuçlarından Laboratuvar sorumlu tutulamaz; bu bilgileri doğrulamak veya sair surette incelemekle yükümlü değildir. Bilgilere ilişkin tüm yorum, değerlendirme ve/veya analizlerin; tıbbi literatür, bilimsel literatür, bilimsel veri tabanları ve/veya klinik kılavuzlar dâhil ancak bunlarla sınırlı olmaksızın, o tarihte geçerli bilgi birikimi ile kabul görmüş standart ve uygulamalara dayandığını açıkça kabul ve beyan edersiniz.

Sonuçların Özeti

Aşağıda özelliklerinin özetini bulabilirsin. Daha ayrıntılı bilgi için her özelliğin kendi sayfasına göz at.

Sağlıklı Yaş Alma



Genel Sağlık

Özellik	Sonuç
Sağlıklı Yaşlanma	DÜŞÜK POTANSİYEL
Uzun Ömür	TİPİK POTANSİYEL
Kemik Yoğunluğu Kaybı	DÜŞÜK RİSK
Eklem İltihabı	TİPİK RİSK
Göz Kapağı Düşüklüğü	TİPİK RİSK
Makula Dejenerasyonu	TİPİK RİSK
Yüksek Homosistein	TİPİK RİSK
Saç Dökülmesi	DÜŞÜK RİSK
Kırmızı Et Tüketimi Riski	TİPİK RİSK
İnsülin Direnci	YÜKSEK RİSK
Egzersize HDL Kolesterol Yanıtı	TİPİK POTANSİYEL

Bilişsel Performans

Özellik	Sonuç
Bilişsel Gerileme	TİPİK RİSK

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İnflamasyon

Özellik	Sonuç	
İnflamatuvar Profil		TİPİK RİSK

Uyku

Özellik	Sonuç	
Kafein Kaynaklı Uykusuzluk		TİPİK RİSK
Uyku Yoksunluğu ve Uykusuzluk Riski		TİPİK RİSK
Düşük Uyku Kalitesi		YÜKSEK RİSK
Gecikmiş Uyku Fazı		TİPİK RİSK
Uyuklama (Aşırı Uyku Hali)		TİPİK RİSK

Ruh Sağlığı

Özellik	Sonuç	
Mevsimsel Depresyon		TİPİK RİSK
Egzersizin Ruh Sağlığına Etkisi		DÜŞÜK POTANSİYEL

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma

Bu bölümde genetik varyasyonların bilişsel işlev, uyku kalitesi, hareket kabiliyeti ve uzun ömür üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Bu genetik testle beslenme ve yaşam tarzı tercihlerini kendine göre düzenleyebilir, yaşlandıkça dikkat etmen gereken alanları önceden belirleyebilirsin. Amacımız, genlerinin işleyişini anlamana yardımcı olmak ve bu bilgiyi uzun vadede sağlıklı yaşamak için olumlu yaşam tarzı değişikliklerine yön veren bir kaynak olarak kullanmanı sağlamaktır.



Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Sağlıklı Yaşlanma

"Sağlıklı yaşam süresi" (healthspan) olarak da bilinen sağlıklı yaşlanma; ileri yaşlarda fiziksel ve bilişsel işlevlerin korunması, kronik hastalık bulunmaması ve yaşam kalitesinin yüksek olması olarak tanımlanır. Mesele yalnızca uzun yaşamak değil, uzun yıllar sağlıklı yaşayabilmektir. Genetik, sağlıklı yaşlanmanın temel belirleyicilerinden biridir ve yaşlanmanın seyri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Büyük tıbbi müdahalelere ihtiyaç duymadan sağlıklı yaşlanan kişilerden oluşan "Wellderly" kohortunda yapılan çalışmalar, sağlıklı yaşlanmanın koruyucu bir genetik profille bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. Bu profili belirleyen, olağanüstü uzun bir ömrü tek başına sağlayan bir gen değil, Alzheimer ve koroner arter hastalığı gibi hastalıklara yönelik genetik riskin düşük olmasıdır. Wellderly kohortunda gözlenen bu genetik temeli anlamak, sağlıklı yaşam süresini uzatan ve yaşa bağlı gerilemeyi yavaşlatan stratejiler geliştirmek için değerli ipuçları sunar.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK POTANSİYEL | TİPİK POTANSİYEL | YÜKSEK POTANSİYEL

Genetik profiline göre sağlıklı yaşlanmaya yatkınlığın daha sınırlı.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Sağlıklı yaşlanma potansiyelin sınırlı olsa bile Akdeniz diyeti gibi besin değeri yüksek, bitki ağırlıklı bir beslenmeyi tercih edip işlenmiş gıdaları ve şekeri azaltarak sağlığını destekleyebilirsin.

Akdeniz, DASH ve MIND diyetleri gibi bitki ağırlıklı beslenme düzenleri; bilişsel, fiziksel ve duyusal işlevleri güçlendirerek sağlıklı yaşlanmayı destekler. Bu düzenlerde meyve, sebze, tam tahıl, baklagil ve kuruyemiş ön plandadır; böylece gerekli lif, vitamin ve mineraller alınırken ilave şeker ve sağlıksız yağ içeren işlenmiş gıdalar en aza iner. Polifenoller (orman meyveleri ve yeşil çayda bulunur) ile sağlıklı yağlar (balıktaki omega-3 ve zeytinyağındaki tekli doymamış yağlar gibi) başta olmak üzere temel besin öğeleri inflamasyonu azaltır, hücresel strese karşı koruma sağlar ve kalp sağlığını destekler. Balık ve baklagillerden alınan yeterli protein kas kütlesini ve cildin bütünlüğünü korur; renkli sebzelerdeki C vitamini ise kolajen üretimine ve bağışıklığa katkıda bulunur. Besin değeri yüksek bu gıdalar birlikte sinerjik bir etki yaratarak canlılığı ve yaşa bağlı gerilemeye karşı direnci artırır.

Kaynak:

Yeung et al. (2021). Healthy Diet for Healthy Aging. Nutrients, 13(12), 4310. https://doi.org/10.3390/nu13124310 34959862

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Sağlıklı yaşlanma potansiyelin sınırlı olsa bile her hafta düzenli aerobik aktiviteye, kuvvet antrenmanına, esneklik ve denge egzersizlerine zaman ayırarak sağlığını destekleyebilirsin.

Düzenli egzersiz, fiziksel işlevi ve bilişsel sağlığı destekleyerek sağlıklı yaşlanmada kritik rol oynar. Farklı egzersiz türlerini bir araya getiren dengeli bir program oluştur. Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite (tempolu yürüyüş gibi) yap; mümkünse seanslarını daha sık aralıklarla planla. Kas kaybını önlemek ve günlük işlevselliği korumak için squat, duvar şınavı ya da kürek çekme gibi hareketlerle haftada ≥2 gün kuvvet antrenmanı ekle. Esneklik ve tek ayak üzerinde durma gibi denge egzersizlerini de ihmal etme; bunlar hareket kabiliyetini korumak ve düşmeleri önlemek için kritik öneme sahiptir. Yoga gibi zihin-beden uygulamaları programını tamamlayabilir; programının seni zorlayan ama gelişimini ve sağlığını destekleyecek şekilde sana özel hazırlanmış olmasına dikkat et.

Kaynak:

Gronek et al. (2021). Exercise in Aging: Be Balanced. Aging and Disease, 12(5), 1140. https://doi.org/10.14336/ad.2021.0107 34341697

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Sağlıklı yaşlanma potansiyelin sınırlı olsa bile kaliteli uykuya, anlamlı sosyal ilişkilere ve günlük yaşamında olumlu duygulara yer açmaya öncelik vermeyi sürdürerek sağlığını destekleyebilirsin.

Sağlıklı yaşlanma; dengeli beslenme ve düzenli egzersiz gibi temel alışkanlıklar üzerine kurulan fiziksel, sosyal ve ruhsal iyi oluşu kapsar. Araştırmalar hem kalitesiz uykuyu hem de aşırı uzun uyumayı daha fazla kırılganlıkla ilişkilendirdiğinden, yeterli ve kaliteli uykuya öncelik vermek hayati önem taşır. Güçlü sosyal bağları korumak ve yalnızlıktan uzak durmak, ruh ve beden sağlığını etkileyerek iyi oluş ve yaşam süresi üzerinde belirgin bir etki yaratır. Olumlu duygular beslemek ve hayatta bir amaç edinmek stresin etkisini hafifletebilir; bu da yaşlanma sürecinde daha iyi bir sağlık ve daha güçlü bir dirençle bağlantılıdır.

Kaynak:

Castruita et al. (2022). Genetic, Social, and Lifestyle Drivers of Healthy Aging and Longevity. Current Genetic Medicine Reports, 10(3), 25–34. https://doi.org/10.1007/s40142-022-00205-w 38031561

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
TOMM40/APOE	rs2075650	AA	1 *PMID: 33657282*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Uzun Ömür

Uzun ömür, yani olağanüstü ileri bir yaşa (ör. 95 yaş ve üzeri) kadar yaşayabilmek, pek çok insanın arzuladığı bir özelliktir. Olağanüstü uzun yaşayan kişilerin çoğu yaşa bağlı hastalıklara daha az yakalandığı ya da bu hastalıklar onlarda çok daha geç ortaya çıktığı için uzun ömür, sağlıklı yaşlanmanın en iyi örneklerinden biridir. Yaşam süresini beslenme ve egzersiz gibi çevresel etkenlerin yanı sıra genetik de etkiler. Genlerin, kişinin olası yaşam süresine katkısının %10-30 olduğu tahmin edilmektedir. APOC3 ve CETP gibi bazı genler uzun ömürle güçlü biçimde ilişkilendirilmiştir. Ayrıca insülin/IGF-1 sinyal yolu, hücresel hasarın onarımı ve telomerlerin korunması gibi vücuttaki önemli mekanizmaların da uzun ömürde rol oynadığı görülmektedir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK POTANSİYEL | TİPİK POTANSİYEL | YÜKSEK POTANSİYEL

Genetik profiline göre uzun yaşama eğilimin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

İşlenmemiş bitkisel gıdalara, sağlıklı yağlara ve balık gibi yağsız protein kaynaklarına ağırlık ver; yaşam boyu ölçülü beslenerek daha uzun yaşamayı destekle.

Okinawa'nın Hara Hachi Bu geleneğinden (yaklaşık %80 oranında doyana kadar yemek) ilham alarak ömür boyu ölçülü beslen ve düşük yağ oranını ve sabit kilonu koru; bu yaklaşım metabolik sağlığı ve uzun ömrü destekler. Öğünlerini işlenmemiş bitkisel gıdalar üzerine kur: Koruyucu fitokimyasalları için lifli tam tahıllara (yulaf, esmer pirinç), renkli meyve ve sebzelere (orman meyveleri, yeşil yapraklı sebzeler), kuruyemişlere ve baklagillere (mercimek) öncelik ver. İnflamasyonu azaltmak ve kalp-damar sağlığını desteklemek için zeytinyağı (tekli doymamış yağlar) ve yağlı balık (omega-3'ten zengin somon) gibi sağlıklı yağlara yer ver. Proteini çoğunlukla bitkisel kaynaklardan (baklagiller, kuruyemişler) ve balıktan al, kırmızı ve işlenmiş eti sınırla; bu yaklaşım, daha düşük ölüm oranıyla tutarlı biçimde ilişkilendirilen beslenme düzenleriyle örtüşür. Tamamen bitkisel besleniyorsan B12 vitamini gibi besin öğelerine dikkat ederek yeterli alım sağla; genel sağlığı destekleyen olası anti-inflamatuvar etkileri için otlardan ve baharatlardan da yararlan.

Kaynak:

Hu et al. (2023). Diet strategies for promoting healthy aging and longevity: An epidemiological perspective. Journal of Internal Medicine, 295(4), 508–531. Portico. https://doi.org/10.1111/joim.13728 37867396

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Haftada düzenli olarak 300-600 dakika orta ya da 150-300 dakika yüksek yoğunlukta aktivite yaparak ideal egzersiz düzeyine ulaş ve uzun ömrünü destekle.

Düzenli fiziksel aktivite uzun ömrü destekler ve ölüm riskini önemli ölçüde azaltır. En yüksek faydayı sağlamak için haftada 150-300 dakika yüksek yoğunluklu aktivite (VPA; konuşmanın zorlaştığı koşu ya da havuzda tur atma gibi) veya haftada 300-600 dakika orta yoğunluklu aktivite (MPA; hâlâ sohbet edebildiğin tempolu yürüyüş ya da rahat bisiklet sürüşü gibi) hedefle. Asgari önerilerin yaklaşık iki katı olan bu aralıklar, uzun süreli çalışmalarda ölüm riskinde en büyük azalmayı sağlamıştır. Üstelik bu sürelerin aşılmasının zararlı olduğuna dair bir kanıt bulunmamıştır; bu bulgu, çok aktif kişilerde daha yüksek sürelerin de güvenli olabileceğini düşündürmektedir. Uzun ömre yönelik bu faydalar, kişisel tercihlere ve kondisyon düzeyine göre ayarlanmış yeterli MPA ve VPA kombinasyonlarıyla elde edilebilir.

Kaynak:

Lee et al. (2022). Long-Term Leisure-Time Physical Activity Intensity and All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort of US Adults. Circulation, 146(7), 523–534. https://doi.org/10.1161/circulationaha.121.058162 35876019

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Günlük hareketi, ölçülülüğü, bitki ağırlıklı beslenmeyi, sosyal bağları ve stresi azaltan alışkanlıkları hayatının parçası hâline getirerek uzun ömür potansiyelini destekle.

Mavi Bölge topluluklarında (Japonya'da Okinawa, İtalya'da Sardinya ve Kaliforniya'da Loma Linda gibi) görüldüğü üzere uzun ömür, yaşam tarzıyla yakından bağlantılıdır. Mümkün olduğunca yaşadığın çevrede yürüyerek doğal hareketi her gününe kat. Yaklaşık %80 oranında doyana kadar yemek gibi ölçülü beslenme alışkanlıkları edin; baklagil, tahıl ve sebzeden zengin, ağırlıklı olarak bitkisel bir beslenmeyi tercih et. Uzun yaşayan topluluklarda güçlü sosyal ağlar tutarlı biçimde gözlendiğinden aile bağlarını, dostluklarını ve topluluğa aidiyet duygunu güçlendir. Hayatında güçlü bir amaç duygusu (ikigai) geliştir ve öğle uykusu, dua ya da dostlarla sohbet saatleri gibi stresi azaltmaya yönelik günlük rutinler edin.

Kaynak:

Castruita et al. (2022). Genetic, Social, and Lifestyle Drivers of Healthy Aging and Longevity. Current Genetic Medicine Reports, 10(3), 25–34. https://doi.org/10.1007/s40142-022-00205-w 38031561

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Çevresel

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Doğada düzenli vakit geçirerek ve yaşadığın çevrede yürümeye uygun alanlardan yararlanarak hareket et, kendini iyi hisset ve uzun ömür potansiyelini destekle.

Çevresel etkenler uzun ömür üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Parklar, ormanlar ya da sahil kesimleri gibi doğal ortamlarda düzenli olarak vakit geçirmek stresi azaltır ve genel iyi oluşu artırır. Biyoçeşitliliği yüksek doğal ortamlarda bulunmak bağırsak mikrobiyotasını da zenginleştirebilir; mikrobiyota ise bağışıklık sağlığında ve yaşlanmaya eşlik eden inflamasyonun düzenlenmesinde önemli rol oynar. Günlük ihtiyaçlar için gidilen yerlere yürüyerek kolayca ulaşılabilen mahallelerde yaşamak, Mavi Bölgelerin ayırt edici özelliklerinden biri olan düzenli ve doğal fiziksel aktiviteyi teşvik eder. Ayrıca ılıman iklimli, temiz hava ve suya erişimin kolay olduğu ortamlar genel sağlığı destekler ve uzun bir yaşama elverişli, açık havada geçen aktif bir yaşamı kolaylaştırır.

Kaynak:

Aliberti et al. (2025). The Power of Environment: A Comprehensive Review of the Exposome's Role in Healthy Aging, Longevity, and Preventive Medicine-Lessons from Blue Zones and Cilento. Nutrients, 17(4), 722. https://doi.org/10.3390/nu17040722 40005049

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
TOMM40	rs2075650	AA	1 *PMID: 21418511*
AKT1	rs3803304	CC	1 *PMID: 19489743*
APOC3	rs2542052	CC	1 *PMID: 16602826*
CETP	rs5882	AA	1 *PMID: 20068209*
TP53	rs1042522	GC	1 *PMID: 18256523*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Kemik Yoğunluğu Kaybı

Kemik yoğunluğu kaybı, kemiklerdeki mineral (ör. kalsiyum ve fosfor) miktarını gösteren kemik mineral yoğunluğunun (BMD) azalması demektir. Bu mineraller kemiğin sağlamlığı ve yapısal bütünlüğü için büyük önem taşır. Mineral içeriği azalan kemikler zayıflayıp kırılganlaştığından düşük BMD, osteoporozun ve artmış kırık riskinin başlıca göstergesidir. BMD'yi belirleyen en önemli etkenlerden biri yaştır; BMD, erken yetişkinlikte en yüksek kemik kütlesine ulaşıldıktan sonra doğal olarak azalmaya başlar. Bu azalma özellikle ileri yaştaki bireyleri ve menopoz sonrası kadınları etkiler. Genetik de belirgin bir rol oynar; özellikle LRP5 ve SOST gibi genlerdeki varyantlar önemlidir. Kalıtılabilirlik yüksek olsa da beslenme, egzersiz ve sigara gibi yaşam tarzı etkenleri de BMD'yi büyük ölçüde etkiler. Erken yetişkinlikte ulaşılan en yüksek kemik kütlesi ve yaşam boyunca kemik kaybının hızı, iskelet sağlığını belirleyen kritik etkenlerdir. Bu nedenle kemik yoğunluğunu korumada ve kırıkları önlemede hem genetik yatkınlık hem de değiştirilebilir yaşam tarzı etkenleri önemlidir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre kemik yoğunluğu kaybı riskin düşük.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Ömür boyu sağlam kemikler için her gün yeterli kalsiyum, D vitamini ve magnezyum alarak düşük riskinin avantajını koru.

Kemik mineral yoğunluğunu desteklemek için yeterli kalsiyum alman çok önemlidir; ideal olarak günde 1000-1200 mg kalsiyum hedefle. Kalsiyum süt (120mg/100g), yoğurt (125-150mg/100g) ve olgunlaştırılmış peynirler (ör. 1162mg/100g içeren Grana Padano) gibi besinlerde bulunur. Kalsiyumun emilimi için D vitamini de gereklidir; günde 600-800 IU önerilir ve somon gibi yağlı balıklar (17mcg/100g) ile zenginleştirilmiş besinler iyi birer kaynaktır. Ispanak (200 g'lık porsiyonda 185mg) ve badem/kaju (100g'da 270mg) gibi besinlerde bulunan magnezyumu da yeterince aldığından emin ol. Bu ihtiyaçları yalnızca beslenmeyle karşılamakta zorlanıyorsan ya da tahlillerin eksiklik gösteriyorsa (özellikle ileri yaşlarda), kalsiyum ve D vitamini takviyesi için doktor ya da diyetisyen gibi bir sağlık profesyoneline danış; takviye faydalı olabilir.

Kaynak:

Rondanelli et al. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Dietary Supplementation to Prevent Bone Mineral Density Loss: A Food Pyramid. Nutrients, 14(1), 74. https://doi.org/10.3390/nu14010074 35010952

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Riskin düşük olsa bile kemik sağlığını korumak için vücut ağırlığının kemiklere yük bindirdiği aktiviteleri ve direnç antrenmanını düzenli yapman faydalı olur.

Kemik mineral yoğunluğunu korumak ve artırmak için vücut ağırlığının kemiklere yük bindirdiği aktiviteleri ve direnç egzersizlerini düzenli yapmak önemlidir. Yürüyüş, dans, aerobik, koşu ve tenis ya da badminton gibi sporlar kemiklerine faydalı bir yük bindirir; bu aktiviteleri haftada üç-dört kez, 30 ila 40 dakika süreyle yap. Ağırlık kaldırma ya da direnç bandıyla çalışma gibi direnç egzersizleri kemik yapımını uyarır; bunları da haftada en az iki kez, yükü kademeli olarak artırarak uygula. Düşme riskini azaltmak için tai chi, yoga ya da Pilates gibi denge egzersizleri de önerilir. Duruş, denge, yürüyüş, koordinasyon ile kalça ve gövdenin sabit tutulmasına odaklanan, sana özel bir egzersiz programı için, özellikle osteoporozun varsa, mutlaka doktoruna danış.

Kaynak:

Rondanelli et al. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Dietary Supplementation to Prevent Bone Mineral Density Loss: A Food Pyramid. Nutrients, 14(1), 74. https://doi.org/10.3390/nu14010074 35010952

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kemik yoğunluğu kaybı riskin düşük olsa da kemiklerini uzun yıllar sağlıklı tutmak için her gün yeterince adım atmak, yeterli kalsiyum almak, sigaradan ve aşırı alkolden uzak durmak gibi sağlıklı alışkanlıklarını sürdür.

Kemik mineral yoğunluğunu desteklemek için günlük rutinine basit alışkanlıklar ekle. Gün boyunca düzenli hareket etmeyi hedefle; örneğin günde 7.000 ila 10.000 adım at. Kalsiyum almak için ara öğünde Yunan yoğurduyla meyve yemek gibi kolay beslenme değişiklikleri yap. En önemlisi sigarayı bırak ve alkolü azalt; bu alışkanlıklar kemik sağlığına ciddi zarar verebilir. Mümkün olduğunda her zamanki egzersizlerini ağırlık yeleği giyerek yap.

Kaynak:

Potashkin et al. (2024). Reversal of Bone Mineral Density Loss Through Lifestyle Changes: A Case Report. American Journal of Lifestyle Medicine, 19(1), 36–41. https://doi.org/10.1177/15598276241285806 39540188

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kemik sağlığındaki değişiklikleri fark etmek için belirgin kemik ağrılarını veya boyundaki değişiklikleri not et; genel sağlık durumunu doktorunla düzenli konuş.

Kemik sağlığını düzenli olarak izlemek, özellikle yaşın ilerledikçe ya da kemik yoğunluğu kaybı için risk etkenlerin varsa önemlidir. DXA taraması hassas ölçümler sağlasa da kendi kendine kolayca gözlemleyebileceğin işaretleri takip ederek önlem al. Özellikle sırt, kalça ya da el bileklerinde yeni başlayan veya nedeni bilinmeyen kemik ağrılarına dikkat et. Boyunu düzenli ölç; zamanla belirgin bir kısalma omurlarda çökme kırıklarına işaret edebilir. Risk etkenlerini ve ailende osteoporoz olup olmadığını doktorunla konuş; doktorun, kemik yoğunluğu ölçümünün (DXA taraması gibi) ne zaman yapılması gerektiği konusunda sana yol gösterebilir ve genel sağlığındaki değişiklikleri değerlendirmene yardımcı olabilir.

Kaynak:

Rondanelli et al. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Dietary Supplementation to Prevent Bone Mineral Density Loss: A Food Pyramid. Nutrients, 14(1), 74. https://doi.org/10.3390/nu14010074 35010952

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
TNFRSF11B	rs4355801	GA	1 PMID: 18455228
LRP5	rs3736228	CT	1 PMID: 18455228
SOST	rs1513670	CC	1 PMID: 19079262
TNFRSF11A	rs3018362	AG	1 PMID: 19079262
SP7	rs10876432	GG	1 PMID: 19079262
WNT16	rs3801387	AG	1 PMID: 27965945

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Eklem İltihabı

İnflamatuvar artrit olarak da bilinen eklem iltihabı, eklemlerde ağrı, şişlik, tutukluk, ısı artışı ve kızarıklıkla seyreden klinik bir sendromdur ve belirgin işlev kaybına yol açabilir. Pek çok nedeni vardır: Vücudun kendi dokularına saldırdığı otoimmün hastalıklar (ör. romatoid artrit), kristal artropatileri (ör. hiperürisemiye, yani kanda ürik asidin yüksek olmasına bağlı gut) ve mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyöz artrit. Bu hastalıklara yatkınlık çok etkenlidir ve güçlü bir genetik bileşen içerir. Örneğin gutta serum ürat düzeylerinin kalıtılabilirliği %40-70 olarak tahmin edilmektedir. Rol oynayan diğer genetik etkenler arasında PTPN2 ve PADI4 genlerindeki varyantlar yer alır. Çevresel ve metabolik etkenlerin de rolü büyüktür: Fazla kilo ve bazı beslenme alışkanlıkları serum ürat düzeyini yükselterek gut riskini belirgin biçimde artırır; sigara ise romatoid artritin başlıca risk etkenlerinden biridir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre eklem iltihabına yatkınlığın tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

İşlenmiş ürünleri ve ilave şekeri azaltıp işlenmemiş gıdalardan zengin, inflamasyonu azaltan bir beslenme düzeni edinerek eklem sağlığını destekle.

Akdeniz, vejetaryen ya da vegan diyetler gibi inflamasyonu azaltan beslenme düzenleri, eklem iltihabı (artrit) gibi durumlarda görülen eklem ağrısını belirgin biçimde hafifletebilir. Bu diyetlerde genellikle meyve, sebze, baklagil ve omega-3'ten zengin balık gibi işlenmemiş gıdalar ön plandadır; işlenmiş gıdalar, ilave şeker, kırmızı/işlenmiş et ve omega-6'dan zengin bazı bitkisel yağlar gibi inflamasyonu artıran ürünler ise sınırlandırılır. Bu gıdaları azaltmak inflamasyon belirteçlerini düşürmeye ve eklem iltihabıyla bağlantılı ileri glikasyon son ürünlerini (AGE'ler) azaltmaya yardımcı olabilir; omega-6/omega-3 yağ asidi oranının düzelmesi de belirtileri hafifletebilir. Etkilerin ortaya çıkması aylar sürebilir ve herkesin ihtiyacı farklıdır; bu nedenle olası hassasiyetlerini de göz önünde bulunduracak kişisel öneriler için bir uzmana danış.

Kaynak:

Schönenberger et al. (2021). Effect of Anti-Inflammatory Diets on Pain in Rheumatoid Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients, 13(12), 4221. https://doi.org/10.3390/nu13124221 34959772

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Sağlıklı kilonu koru, aktif kal ve sigaradan uzak dur; böylece hem eklemlerini hem de genel sağlığını destekle.

Eklem iltihabı riskini azaltmak ve hastalığın seyrini iyileştirmek için özellikle sigara kullanımı, vücut ağırlığı ve fiziksel aktiviteye ilişkin sağlıklı alışkanlıklar önemlidir. Sigara, inflamasyonun artması ve tedaviye yanıtın zayıflamasıyla güçlü biçimde bağlantılı başlıca risk etkenlerinden biridir; bu nedenle bırakılması kesinlikle önerilir. Obeziteden korunmak ve düzenli fiziksel aktivite yapmak, inflamasyonun kontrol altında tutulmasına ve eklem işlevinin korunmasına yardımcı olarak daha iyi sonuçlarla ilişkilidir. Bu alışkanlıkları dengeli beslenme ve stres yönetimi teknikleriyle desteklemek eklem sağlığına ek katkı sağlayabilir; yine de bir sağlık profesyonelinden sana özel öneriler alman faydalı olur.

Kaynak:

Schöfer et al. (2022). Lifestyle Factors and Their Influence on Rheumatoid Arthritis: A Narrative Review. Journal of Clinical Medicine, 11(23), 7179. https://doi.org/10.3390/jcm11237179 36498754

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Geçmeyen eklem ağrısı, şişlik ya da uzun süren sabah tutukluğu olup olmadığını dikkatle izle. Bu belirtiler 6-8 haftadan uzun sürerse doktora başvur.

Özellikle el ve ayakların küçük eklemlerinde geçmeyen ağrı, gözle görülür şişlik ve hassasiyet olup olmadığına dikkat et. 30 dakika veya daha uzun süren sabah tutukluğunu ve buna eşlik eden genel yorgunluk, halsizlik ya da açıklanamayan kilo kaybını da takip et. Bu belirtiler günlük işlerini aksatıyor ya da uykunu bölüyorsa not al; bu, belirtilerin yaşamını belirgin biçimde etkilediğini gösterir. İnflamatuvar artriti düşündüren belirtiler 6-8 haftadan uzun sürerse doğru tanı ve erken tedavi için vakit kaybetmeden doktora başvur.

Kaynak:

Suresh et al. (2004). Diagnosis of Early Rheumatoid Arthritis: what the Non-Specialist Needs to Know. Journal of the Royal Society of Medicine, 97(9), 421–424. https://doi.org/10.1177/014107680409700903 15340020

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
DGUOK-AS1	rs6705628	CC	3 *PMID: 33310728*
PTPN2	rs2847297	AA	1 *PMID: 22446963*
PTPN22	rs2476601	GG	1 *PMID: 29423382*
PADI4	rs2240340	TT	1 *PMID: 23164236*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Göz Kapağı Düşüklüğü

Ptozis olarak da bilinen üst göz kapağı düşüklüğü, göz kapağının olması gerekenden aşağıda durmasıdır; bu durumda göz kapakları arasındaki aralık (palpebral fissür) daralır ve gözün bir kısmı örtülür. Yetişkinlerde normal sınır 0,5-2 mm'dir; ağır ptoziste ise göz kapağı üst korneal limbusun 4 mm'den daha fazla altına inebilir. Göz kapağı düşüklüğü, sağlığa zarar vermeden yalnızca görünümü etkileyen tek başına bir durum olabilir. Ancak özellikle hızlı geliştiğinde immünolojik ya da kalıtsal hastalıklar, tümörler veya enfeksiyonlar gibi ciddi durumların habercisi olabilir ya da bunlara eşlik edebilir. Ağır göz kapağı düşüklüğünde, görüşü iyileştirmek ve görme alanının kapanmasına bağlı baş ağrısı ve göz yorgunluğu gibi ek şikâyetleri önlemek için bir göz hastalıkları uzmanına ve nöroloğa başvurulmalıdır.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre yaşla birlikte göz kapağı düşüklüğü (ptozis) gelişme olasılığın tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Göz kapağı düşüklüğünün özelliklerini öğren ve belirtilerini hafifletmek için göz kası egzersizleri yapmayı dene.

Edinilmiş göz kapağı düşüklüğünün (ptozis) bazı türlerinde kasa yönelik uyarım, durumu hafifletmeye ve süresini kısaltmaya yardımcı olabilecek destekleyici bir yöntem olabilir. Bu uyarım, elle uygulanan, hedefe yönelik kas egzersizleriyle ya da mekanik veya elektrikli cihazlar yardımıyla uygulanabilir. Mekanik uyarıma pratik bir örnek, elektrikli diş fırçasının arka yüzünü her gün birkaç dakika boyunca etkilenen kasın üzerine hafifçe uygulamaktır. Ancak göz kapağı düşüklüğü altta yatan farklı hastalıkların belirtisi olabileceğinden, kendi kendine herhangi bir egzersize başlamadan önce nedeni belirlemek ve doğru tanı almak için mutlaka bir sağlık profesyoneline danış.

Kaynak:
King, M. (2016). Management of ptosis. The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, 9(12), E1–E4 28210399

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Göz kapağı düşüklüğünün klinik özelliklerini öğren; ortaya çıkarsa nasıl ilerlediğini takip et.

Doğuştan olmayan göz kapağı düşüklüğünde, gereksiz bir ameliyattan kaçınmak için seyrini izleyip beklemek önerilir. Ptozis geçici olabilir (kendiliğinden düzelebilir) ya da müdahale gerektirene kadar yavaş ilerleyebilir. Görüşünü kısıtlar ya da seni rahatsız ederse doktora başvur.

Kaynak:

Bacharach et al. (2021). A review of acquired blepharoptosis: prevalence, diagnosis, and current treatment options. Eye, 35(9), 2468–2481. https://doi.org/10.1038/s41433-021-01547-5 33927356

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
ACTG1	rs281875326	GG	3 *PMID: 22366783*
MTND1	rs199474657	A	3 *PMID: 29560378*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Makula Dejenerasyonu

Yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD), çoğunlukla ileri yaştakileri etkileyen ancak diğer yaş gruplarında da görülebilen kronik bir göz hastalığıdır. Hastalık, başta retina ve makula olmak üzere karmaşık yapısal ve işlevsel değişikliklerle gelişir ve zamanla kısmi ya da tam görme kaybına yol açabilir. İki ana formu vardır: yavaş ve kademeli ilerleyen kuru form ile genellikle kuru form olarak başlayıp hızlı ve ağır seyreden eksüdatif (yaş) form. İki form bir arada da bulunabilir. AMD'nin kesin nedeni henüz tam olarak aydınlatılamamış olsa da kapsamlı genetik araştırmalar, genetik ve çevresel etkenlerin yanı sıra vücudun metabolik ve işlevsel özelliklerinin de rol oynadığı çok etkenli, karmaşık bir hastalık olduğunu göstermektedir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre yaşa bağlı makula dejenerasyonu gelişme riskin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Çevresel

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Oksidatif stresi azaltmak, gözlerini ve genel sağlığını korumak için kirliliğin daha az olduğu bir ortamda yaşamayı ya da zaten böyle bir yerde yaşıyorsan orada kalmayı düşünebilirsin. Bölgendeki kirlilik endeksini ve yakındaki doğal kaynakların (toprak ve su gibi) güvenliğini düzenli olarak takip etmek, zararlı kirleticilere ve ağır metallere maruziyetini kontrol altında tutmana yardımcı olabilir.

Yaşa bağlı makula dejenerasyonunun (AMD) gelişimi, kimyasal elementler ve oksidatif stresle yakından bağlantılıdır. Kurşun, kadmiyum ve cıva gibi kirleticiler geç evre AMD'de olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir; kurşun ise özellikle erken evre AMD'yi etkiler. Başta kurşun ve kadmiyum olmak üzere bu ağır metaller retina dokusunda birikir ve oksidatif stres yoluyla hasara neden olabilir. Retina pigment epitel hücrelerinde DNA hasarına da yol açarak oksidatif stresi artırabilirler. Gözde kadmiyum birikimi sigara içenlerde ve uzun süre maruz kalanlarda sık görülür; kadmiyum ve kurşunun göz dokusundaki konsantrasyonu kandakini aşabilir.

Kaynak:

Brodzka et al. (2024). Immunogenetic and Environmental Factors in Age-Related Macular Disease. International Journal of Molecular Sciences, 25(12), 6567. https://doi.org/10.3390/ijms25126567 38928273

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Göz sağlığını desteklemek için sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeyi ya da sürdürmeyi düşünebilirsin. Bunun için beslenme ve egzersizle kilonu sağlıklı aralıkta (normal BMI) tutabilir ve tütün ürünlerinden (sigara) uzak durabilirsin.

Yaş ve aile öyküsü, yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) riskinin başlıca belirleyicileridir; ancak değiştirilebilir risk etkenleri arasında sigara her zaman öne çıkar. Araştırmalar sigara ile AMD arasında açık bir bağlantı ortaya koymuştur: Halen günde 20 ya da daha fazla sigara içenlerde risk iki katına çıkar. Risk, yıllar içinde içilen toplam sigara miktarı (paket-yıl) arttıkça da yükselir. Dahası, geçmişte yoğun sigara içmiş olanlarda (günde 25 ya da daha fazla) sigarayı bıraktıktan 15 yıl sonra bile AMD riski iki kat yüksek kalır. Yani sigarayı bırakmanın AMD riskine olumlu etkisinin tam olarak ortaya çıkması uzun yıllar alabilir. Bu nedenle AMD gelişme olasılığını azaltmak için sigara içmemen kesinlikle önerilir.

Araştırmalar, yüksek Beden Kitle İndeksi (BMI) ile yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) gelişimi arasında bağlantı olduğunu göstermiştir: BMI değeri 30 üzerinde olanlarda geç evre AMD riski, BMI değeri normal (20 ile 25 arası) olanlara kıyasla belirgin biçimde yüksektir. Obez bireylerdeki bu yüksek riskin, inflamasyonu tetikleyen etkenlerin artması ve antioksidan kapasitenin azalmasıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bu etkenler retina pigment epitelinin (RPE) işlevini bozarak AMD gelişimini hızlandırabilir. Obezite oksidatif stresi körükleyen pro-inflamatuvar bir ortam yarattığından, fazla kilo AMD riskini artırmada önemli rol oynar. Yağ dokusunda biriken toksik metaller de AMD gelişimine katkıda bulunabilir. Bu bulgular, AMD olasılığını en aza indirmek için BMI değerini sağlıklı aralıkta tutmanın önemli olduğuna işaret etmektedir.

Kaynak:
Kang et al. (2016). Contribution of the Nurses' Health Study to the Epidemiology of Cataract, Age-Related Macular Degeneration, and Glaucoma. American Journal of Public Health, 106(9), 1684–1689. https://doi.org/10.2105/ajph.2016.303317 27459452
Brodzka et al. (2024). Immunogenetic and Environmental Factors in Age-Related Macular Disease. International Journal of Molecular Sciences, 25(12), 6567. https://doi.org/10.3390/ijms25126567 38928273

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Göz sağlığın için bitkisel besinlerden ve sağlıklı yağlardan (ör. meyve, sebze, balık, yumurta sarısı) zengin, sağlıklı ve planlı bir beslenme düzeni benimsemeyi ya da sürdürmeyi düşünebilirsin. Dengeli beslenme temel olsa da bilinçli seçilmiş takviyeler gözlerine ve genel sağlığına ek destek sağlayabilir.

Beslenme düzenleri ile yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, sebze, baklagil, meyve, tam tahıl, domates ve deniz ürünlerinden zengin bir beslenmenin (Doğu tipi beslenme) hastalığın hem erken hem ileri evrelerine karşı güçlü bir koruma sağladığı ve olasılığı sırasıyla yaklaşık %30 ve %60 oranından fazla azalttığı görülmüştür. Buna karşılık kırmızı et, işlenmiş et, tam yağlı süt ürünleri, patates kızartması, rafine tahıl ve yumurtanın bol tüketildiği bir beslenme (Batı tipi beslenme), hem erken hem ileri evre AMD riskinde belirgin bir artışla ilişkili bulunmuş; olasılığı sırasıyla yaklaşık %60 ve neredeyse üç kat artırmıştır.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme, yaşa bağlı makula dejenerasyonunun (AMD) gelişiminde önemli bir etkendir; antioksidan özellikli besin öğeleri, özellikle de omega-3 uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri (LC-PUFA), AMD riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Araştırmalarda tutarlı biçimde, yüksek omega-3 alımının daha düşük AMD olasılığıyla bağlantılı olduğu görülmektedir. Bunun olası bir açıklaması, omega-3 LC-PUFA'ların retinadaki makula pigmenti yoğunluğunu artırabilmesidir; bu pigment mavi ışığı filtreler, ayrıca antioksidan ve antiinflamatuvar etki gösterir. Birçok prospektif çalışma da omega-3 LC-PUFA tüketimi arttıkça AMD gelişme riskinin azaldığını bildirmiştir.

Bir çalışmaya göre, bitkisel besinler ve sağlıklı yağlar ağırlıklı Akdeniz tipi beslenme de AMD'ye karşı koruyucu olabilir. C ve E vitaminleri, lutein ve zeaksantin gibi karotenoidler (birçok meyve ve sebzede bulunur) ve çinko gibi antioksidan besin öğelerinden zengin beslenme, daha düşük AMD riskiyle ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar ayrıca yüksek trans yağ alımının geç evre AMD için risk etkeni olduğunu, buna karşılık balık ya da omega-3 yağ asidi tüketimini artırmanın koruyucu olabileceğine işaret etmektedir.

Çalışmalar, günde 5 ila 6 mg lutein ve zeaksantin (en çok yeşil yapraklı sebzelerde ve yumurta sarısında bulunur) alımının yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) riskini azaltmaya yardımcı olabileceğine işaret etmektedir. Bu karotenoidlerin, gözdeki oksidatif stresi ve inflamasyonu etkin biçimde azaltarak retinayı AMD'ye karşı koruduğu düşünülmektedir.

Çalışmalar, balık tüketiminin yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) gelişimine karşı koruyucu olabileceğini göstermiştir. Bu olumlu etkinin, balıktaki dokosaheksaenoik asit (DHA) ve mezozeaksantin gibi bileşiklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. DHA, gözdeki fotoreseptörlerin dış segmentlerinin yenilenmesi için gereklidir. Mezozeaksantinin ise retinada koruyucu bir tabaka oluşturan makula pigmentinin yoğunluğunu artırdığı saptanmıştır.

Araştırmalar, yüksek miktarda alkol tüketiminin yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu doğrulamıştır. Bu bulgu, alkol alımı önerilen düzeyi aştığında olumsuz sonuçlar gözlenen diğer çalışmalarla da örtüşmektedir. Aşırı alkol tüketimi, büyük olasılıkla oksidasyonu artırıcı etkisi nedeniyle, uzun zamandır pek çok hastalığın riskinde artışla ilişkilendirilmektedir. Alkol, hasar verici reaktif oksijen türlerini (ROS) doğrudan artırıp DNA, protein ve lipitlerde oksidatif hasara yol açmakla kalmaz, vücudun oksidatif strese karşı doğal savunma mekanizmalarını da bozar. Ayrıca alkolün yeni damar oluşumunu uyarabildiği ve yaş AMD'nin ayırt edici özelliği olan koroiddeki anormal damar gelişimini ağırlaştırabildiği bildirilmiştir.

Kaynak:

Chiu et al. (2014). The Relationship of Major American Dietary Patterns to Age-Related Macular Degeneration. American Journal of Ophthalmology, 158(1), 118-127.e1. https://doi.org/10.1016/j.ajo.2014.04.016 24792100

van Leeuwen et al. (2018). A new perspective on lipid research in age-related macular degeneration. Progress in Retinal and Eye Research, 67, 56–86. https://doi.org/10.1016/j.preteyeres.2018.04.006 29729972

Hogg et al. (2017). Mediterranean Diet Score and Its Association with Age-Related Macular Degeneration. Ophthalmology, 124(1), 82–89. https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2016.09.019 27825655

Mares et al. (2016). Lutein and Zeaxanthin Isomers in Eye Health and Disease. Annual Review of Nutrition, 36(1), 571–602. https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071715-051110 27431371

Dinu et al. (2018). Food groups and risk of age-related macular degeneration: a systematic review with meta-analysis. European Journal of Nutrition, 58(5), 2123–2143. https://doi.org/10.1007/s00394-018-1771-5 29978377

Dinu et al. (2018). Food groups and risk of age-related macular degeneration: a systematic review with meta-analysis. European Journal of Nutrition, 58(5), 2123–2143. https://doi.org/10.1007/s00394-018-1771-5 29978377

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Göz sağlığıyla ilgili biyobelirteçleri belirli aralıklarla kontrol ettirmek, olası sorunların erken fark edilmesini sağlar. Bu erken bulgulara göre koruyucu önlemler almak, ileride göz hastalıklarıyla karşılaşma riskini azaltmana yardımcı olabilir.

Görme kaybının önde gelen nedeni olan yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD), son dönemde dislipidemiyle, özellikle de yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterolün (HDL-C) yüksekliğiyle ilişkilendirilmiştir. Bir çalışmada, Avrupa ve Asya kökenli bireylerde plazma HDL-C konsantrasyonunun yüksek olması ile ileri evre AMD riskinin artışı arasında nedensel bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, HDL-C düzeyini düşürmeye yönelik stratejilerin AMD'nin önlenmesinde ve tedavisinde yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

Kaynak:

Fan et al. (2017). HDL-cholesterol levels and risk of age-related macular degeneration: a multiethnic genetic study using Mendelian randomization. International Journal of Epidemiology, 46(6), 1891–1902. https://doi.org/10.1093/ije/dyx189 29025108

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
ARMS2/HTRA1	rs10490924	GG	1 PMID: 23455636
CFH	rs10737680	AC	1 PMID: 23455636
C2/CFB	rs429608	GG	3 PMID: 23455636
CFH	rs1831282	AC	2 PMID: 23577725
CETP	rs3764261	CA	1 PMID: 26503844
LIPC	rs10468017	CT	1 PMID: 26503844
CX3CR1	rs3732379	CT	1 PMID: 26305531
PGF	rs2268614	CC	3 PMID: 27064391

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Yüksek Homosistein

Hiperhomosisteinemi olarak da bilinen yüksek homosistein, kandaki homosistein düzeyinin 5-15 micromol/L olan normal eşiğin üzerine çıkmasıdır. Homosistein, besinlerle dışarıdan alınan bir amino asit değildir. Bu amino asit, vitaminlerin (B12, B6 ve folat) ve MTHFR enziminin ortak etkisiyle esansiyel amino asitler olan sistein ve metiyonine dönüştürülebilir. Homosistein düzeyinin yüksek olması homosistein metabolizmasındaki bir bozukluğa işaret eder ve kardiyovasküler hastalıklardan bilişsel gerilemeye, hatta şizofreniye kadar pek çok hastalığın riskinde artışla ilişkilendirilmiştir. Hafif hiperhomosisteineminin (16-30 micromol/L) tahmini yaygınlığı %5 ile %7 arasındadır. B12, B6 ve folat homosisteinin yıkımında metabolik rol oynadığından, bu vitaminlerin eksikliğini önlemek homosistein düzeyini sağlıklı aralıkta tutmanın anahtarıdır.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre homosistein düzeyinin yükselme riski tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Homosistein düzeyini dengede tutmak için sigaradan uzak durmak ve alkolü azaltmak gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdür.

Homosistein düzeyi yaşam tarzı tercihlerinden etkilenebilir; bu yüzden alışkanlıklarında yapacağın doğru değişiklikler düzeyi dengelemene yardımcı olabilir. Homosisteini düşürmek için sigara içme; alkol ve kahve tüketimini azaltarak sağlıklı bir yaşam tarzı benimse. Sebze tüketimini artırman ve düzenli fiziksel aktivite yapman da önerilir.

Kaynak:

Panagiotakos et al. (2005). The association between lifestyle-related factors and plasma homocysteine levels in healthy individuals from the "ATTICA" Study. International Journal of Cardiology, 98(3), 471–477. https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2003.12.036 15708182

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Tahıllar, kuru baklagiller, meyve ve sebze gibi folatla zenginleştirilmiş besinlere içeren sağlıklı bir beslenme düzenini sürdür.

Günde 437 mcg folik asit almak, serum folat düzeyini 27 nmol/L artırabilir ve homosistein düzeyini %21 düşürebilir. Zenginleştirilmiş tahıllar folat düzeyini yükseltir ve homosisteini %24 azaltır; folattan zengin besinlerin (fasulye, kuruyemiş, sebze, meyve) etkisi ise daha sınırlıdır. Homosistein düzeyini düşürmenin en etkili yolları takviye kullanmak ve zenginleştirilmiş besinler tüketmektir.

Kaynak:

Riddell et al. (2000). Dietary strategies for lowering homocysteine concentrations. The American Journal of Clinical Nutrition, 71(6), 1448–1454. https://doi.org/10.1093/ajcn/71.6.1448 10837284

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Düzenli egzersize devam et ve egzersiz sonrası homosistein düzeyini dengede tutmak için folat takviyesi al.

Homosistein düzeyi açısından egzersizin süresini ve yoğunluğunu ölçülü tutman önemli. Homosisteini düşürmek için direnç antrenmanını egzersiz programına ekle; tek seferlik (akut) egzersizden sonra da yükselen homosistein düzeyini dengelemek için folat takviyesi al.

Kaynak:

Deminice et al. (2016). The Effects of Acute Exercise and Exercise Training on Plasma Homocysteine: A Meta-Analysis. PLOS ONE, 11(3), e0151653. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151653 26986570

Çevresel

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Ağır metallere gereksiz yere maruz kalmaktan kaçın; işin gereği düzenli olarak maruz kalıyorsan maruziyet düzeyini takip ettir.

Kurşun, cıva, kadmiyum ve krom gibi ağır metallere aşırı maruz kalmaktan kaçın; bu metaller homosistein düzeyini yükseltebilir. İşin gereği sık sık ağır metallere maruz kalıyorsan homosistein düzeyini takip ettir ve korunma planı için doktoruna danış.

Kaynak:

Ledda et al. (2019). Exposure to Toxic Heavy Metals Can Influence Homocysteine Metabolism? Antioxidants, 9(1), 30. https://doi.org/10.3390/antiox9010030 31905706

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
BHMT	rs3733890	GG	1 PMID: 29407547
MTHFR	rs1801133	GA	1 PMID: 30339177
MTHFR	rs1801131	TG	2 PMID: 21577095
MTRR	rs1801394	AG	2 PMID: 31200713
CUBN	rs11254363	AA	2 PMID: 24533076
NOX4	rs11018628	TT	1 PMID: 25948668
CBS	rs2851391	TC	1 PMID: 25948668
MUT	rs9473555	GG	1 PMID: 25948668
MTR	rs1805087	AA	2 PMID: 26266420
MTRR	rs1802059	GG	3 PMID: 39702542
CBS	rs234706	GA	2 PMID: 11149614
SHMT1	rs1979277	GA	2 PMID: 21178087

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Saç Dökülmesi

Androjenetik alopesi (AGA) olarak da bilinen saç dökülmesi, saç foliküllerinin androjenlere aşırı duyarlılığı sonucu belirli bir düzende gelişen saç kaybıdır; hem erkeklerde hem kadınlarda görülebilir. Başlıca belirleyici kalıtsal etkenlerdir: Kellik yatkınlığı %80 oranında kalıtsaldır ve dominant kalıtım gösterir. Hastalık; foliküler minyatürleşme, folikül çevresi inflamasyon, pilosebase ünitenin anjiyofibrotik yollarında fibrozis, foliküler stela ve folikül yıkımı ya da saç gövdesi hasarı bulgularıyla karakterizedir. Klinik görünüm, dökülme paterni ve yaygınlık cinsiyete göre değişir. Yaygınlık ileri yaştaki erkeklerde >%50, menopoz sonrası kadınlarda ise %15 düzeyindedir. Yaş, genetik yapı ve androjenlerle birlikte hastalığın ilerlemesinde rol oynasa da saçlarda incelme her iki cinsiyette de ergenlik kadar erken başlayabilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre saç dökülmesine yatkınlığın düşük.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Saç dökülmesine genetik yatkınlığın düşük olsa da saç ve saç derisi sağlığın için yine de sigaradan uzak durman ve uyku kaliteni iyileştirmen önerilir.

Saç dökülmesi riskini azaltmak için sigara içme ve sigara dumanına maruz kalmaktan kaçın; sigara saç derisinde inflamasyonu artırabilir. Bağışıklık sistemini dengelemek ve saç foliküllerinin sağlığını desteklemek için uyku kaliteni iyileştir. Omega-3 yağ asidi alımını artırmak için balık yağı kullanmak da işe yarayabilir.

Kaynak:

Minokawa et al. (2022). Lifestyle Factors Involved in the Pathogenesis of Alopecia Areata. International Journal of Molecular Sciences, 23(3), 1038. https://doi.org/10.3390/ijms23031038 35162962

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Saç dökülmesine genetik yatkınlığın düşük olsa da Akdeniz tipi beslenmeyi benimsemen ve yeterli protein almayı sürdürmen yine de önerilir; bu alışkanlıklar saç dökülmesi riskini azaltmaya ve saç sağlığını korumaya yardımcı olabilir.

Beslenmende yapacağın değişiklikler, farklı alopesi türlerinde saç uzamasını destekleyip saç sağlığını güçlendirebilir. Çiğ sebze ve taze otlar açısından zengin Akdeniz tipi beslenmeyi benimse; antiinflamatuvar özellikleri sayesinde uzamayı destekleyen, izoflavondan zengin soyayı da beslenmene ekle. Saç sağlığı için kritik olduğundan yeterli protein almaya özen göster.

Kaynak:

Pham et al. (2020). The Role of Diet as an Adjuvant Treatment in Scarring and Nonscarring Alopecia. Skin Appendage Disorders, 6(2), 88–96. Portico. https://doi.org/10.1159/000504786 32258051

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Saçlarının uzamasını takip edebilir, saç dökülmesinin belirtilerini tanımayı öğrenebilirsin.

Saç dökülmesine yol açan sorunları erken fark etmek, tedavi seçenekleri ve hastalığın seyri hakkında doğru yönlendirme almanı sağlayacağından saç uzamasını takip etmek yararlı olabilir. Bazı alopesi türleri tedaviye yanıt verirken bazıları, özellikle tetikleyici etken ortadan kalktıktan sonra, zamanla kendiliğinden düzelir. Tetikleyici etkeni ve uygun tedaviyi belirlemek için bir dermatoloğa saç derisi muayenesini de içeren bir klinik değerlendirme için başvur.

Kaynak:

Xu et al. (2017). A Practical Approach to the Diagnosis and Management of Hair Loss in Children and Adolescents. Frontiers in Medicine, 4. https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00112 28791288

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
ESR2	rs10137185	CT	2 PMID: 24344880
PTPN22	rs2476601	GG	1 PMID: 34735462
IL18	rs1946518	TG	2 PMID: 29349811
IL18	rs187238	CC	1 PMID: 24446726
TLR1	rs4833095	TC	3 PMID: 24780078
TARDBP	rs12565727	AG	3 PMID: 26001114
HDAC9	rs2249817	AA	3 PMID: 22032556

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Kırmızı Et Tüketimi Riski

Sığır, kuzu, dana ve domuz gibi kırmızı etler önemli bir protein kaynağıdır; ayrıca demir, çinko ve B12 vitamini gibi temel besin öğeleri sağlar. Bu etlerden domuz pastırması, sosis ve kurutulmuş jambon gibi ürünler de üretilir. Tüketim alışkanlıkları yaş ve kültür gibi etkenlere göre değişse de kırmızı ve işlenmiş etin fazla tüketilmesi ciddi sağlık riskleriyle ilişkilidir. Bunlar arasında en iyi araştırılmış olanı kolorektal kanserle bağlantıdır. Bu risk kısmen, et ızgarada ya da tavada kızartılarak yüksek sıcaklıkta pişirilirken oluşan heterosiklik aminler (HCA) ve polisiklik aromatik hidrokarbonlar (PAH) gibi mutajenik bileşiklere bağlanmaktadır. Genetik yatkınlık bu duyarlılığı daha da artırabilir. Örneğin NAT1 gibi genlerdeki varyantlar, özellikle işlenmiş et tüketimi yüksek olduğunda, kolorektal kanser riskinde artışla ilişkilendirilmiştir. Kırmızı etle bağlantılı diğer durumlar arasında kardiyovasküler hastalık ve hiperürisemi sayılabilir. Bu nedenle genel öneri, kırmızı etin dengeli bir beslenmenin parçası olarak ölçülü, yani günde yaklaşık 80 g tüketilmesidir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre kırmızı et tüketimine yanıtın veya buna bağlı riskin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Aşırı kırmızı et tüketiminin olası olumsuz etkilerini azaltmak için haftalık 500 g olan önerilen kırmızı et sınırına uy.

Kanser riskini azaltmaya yardımcı olabileceği için beslenmende değişiklik yapman önerilir. Kırmızı ve işlenmiş et tüketimini haftada 500 g, yani günde yaklaşık 70 g ile sınırla. İhtiyacın olan besin öğelerini karşılamak için beslenmeni beyaz et, balık, yumurta ve sebze gibi başka protein kaynaklarıyla tamamla.

Kaynak:

Aykan et al. (2015). Red meat and colorectal cancer. Oncology Reviews. https://doi.org/10.4081/oncol.2015.288 26779313

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Günde en az 4100 adım yürümek gibi orta yoğunlukta ve kas güçlendirme çalışmaları gibi yüksek yoğunlukta egzersizlerle düzenli fiziksel aktiviteni sürdür.

Fiziksel aktivite, kırmızı ve işlenmiş et tüketimine bağlı ölüm riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Kas güçlendirme aktivitesinin (MSA) fazlası ters etki yaratabileceğinden haftada en fazla 39,5 dakika yapılması önerilir. Yürüyüş içinse üst sınır olmaksızın günde en az 4100 adım genel olarak önerilmektedir.

Kaynak:

Wu et al. (2023). How to Keep the Balance between Red and Processed Meat Intake and Physical Activity Regarding Mortality: A Dose-Response Meta-Analysis. Nutrients, 15(15), 3373. https://doi.org/10.3390/nu15153373 37571311

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
CYP2E1	rs3813867	GC	3 PMID: 30489355
PNPLA3	rs738409	CC	3 PMID: 38403728
GSTP1	rs1695	AG	2 PMID: 31336627
APOA5	rs662799	AA	2 PMID: 35468744
ABCG2	rs2231142	GG	3 PMID: 35079028
NAT1	rs6586714	GG	3 PMID: 22552404

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

İnsülin Direnci

İnsülin direnci, vücudun başlıca dokularının (karaciğer, kas ve yağ dokusu) insüline yeterli yanıt vermemesi ve bunun sonucunda kandan glukoz alımının bozulmasıdır. Pankreas çoğu zaman daha fazla insülin salgılayarak bunu telafi etmeye çalışır ve hiperinsülinemi gelişir. İnsülin direnci yaygın bir durumdur: 2023 yılında yayımlanan küresel bir meta-analizde yetişkinlerdeki prevalans %35,5 olarak tahmin edilmiştir. Ayrı bir meta-analizde (2016-2021) Güneydoğu Asya'da genel prevalans %44,3 olarak bildirilmiştir. İnsülin direnci genellikle tip 2 diyabetten 10 ila 15 yıl önce ortaya çıkar. Çoğunlukla sonradan kazanılır; fazla vücut yağı, fiziksel hareketsizlik ve beslenmeyle bağlantılıdır. Genetik yatkınlık da önemli rol oynar: Araştırmalarda IGF1, IRS1 ve KLF14 gibi genlerde insülin duyarlılığıyla ilişkili varyasyonlar saptanmıştır. İnsülin reseptörü genindeki mutasyonlar (Tip A insülin direnci) gibi nadir genetik sendromlar ağır kalıtsal tablolara yol açabilir. Uygun şekilde yönetilmediğinde insülin direnci; metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalık, alkole bağlı olmayan yağlı karaciğer hastalığı (NAFLD) ve tip 2 diyabet riskini önemli ölçüde artırabilir.

Sonucun Hakkında



Genetik profiline göre insülin direnci gelişimine yatkınlığın artmış durumda.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

İnsülin direnci açısından artmış riskini yönetmek için liften zengin, glisemik indeksi düşük besinleri öne çıkar ve rafine şekeri sınırla. Pek çok kişide az miktarda, sürdürülebilir bir kilo kaybı insülin duyarlılığını belirgin şekilde iyileştirir.

İnsülin direncinde beslenme yaklaşımları tek tip bir diyet önermek yerine makro besinlerin kalitesine odaklanır; amaç, vücudun insüline yanıtını iyileştirmek ve daha ciddi metabolik bozukluklara ilerlemeyi önlemektir. Tam tahıl, baklagil ve sebze gibi kaynaklardan alınan, liften zengin ve glisemik indeksi düşük karbonhidratlara ağırlık vermek, rafine şeker ve nişastayı ise sınırlamak glukoz yanıtını kontrol altında tutmaya yardımcı olur. Ölçülü protein alımı önerilir; insülin direncini hafifletmek için hayvansal proteinlerin yerine kuru fasulye ve mercimek gibi bitkisel kaynakların tercih edilmesine ağırlık verilir. Bağırsak sağlığını ve yararlı kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini desteklediği için günde yaklaşık 25–38 gram diyet lifi alınması önemlidir. Fazla kilolu kişilerde bireyselleştirilmiş, besin değeri yüksek bir beslenmeyle %5-10 oranında kalıcı kilo kaybı sağlamak, insülin duyarlılığını iyileştirmenin en etkili yollarından biridir.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Kaynak:
Muscogiuri et al. (2021). Nutritional guidelines for the management of insulin resistance. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 62(25), 6947–6960. https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1908223 33797999

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Vücudunun insüline yanıtını doğrudan iyileştirmek için haftada 150+ dakika aerobik aktiviteyi haftada 3 kez direnç antrenmanıyla birleştir. Artmış genetik riskini yönetmede düzenlilik çok önemli.

Belirli egzersiz türlerini ve yoğunluklarını içeren yapılandırılmış bir program, insülin duyarlılığını doğrudan iyileştirmede son derece etkili bir stratejidir. Etkili bir aerobik antrenman, haftada toplam en az 150 dakikalık orta yoğunlukta seanslardan ya da yüksek hacimli, yüksek yoğunluklu çalışmadan (ör. %65-80 eforla haftada ~20 mil) oluşur. Direnç antrenmanı da çok önemlidir: Zorlayıcı bir ağırlıkla (1 tekrar maksimumun ~%75-80'i) 3-4 set halinde 8-10 tekrar şeklinde, haftada yaklaşık üç kez uygulanan protokollerin belirgin yarar sağladığı gösterilmiştir. Aerobik ve direnç antrenmanının birlikte yapılması, viseral yağı etkin biçimde azaltırken temel metabolik sağlık göstergelerini de iyileştirdiği için sıklıkla önerilir. Yalnızca diyetle sağlanan kilo kaybından farklı olarak, egzersizle kilo vermek, metabolik açıdan kritik olan yağsız kas kütlesinin korunmasını veya artmasını sağlar. İnsülin duyarlılığındaki iyileşme yakın dönemdeki aktiviteye sıkı sıkıya bağlı olduğundan, kalıcı yarar için düzenlilik şarttır.

Kaynak:
Keshel et al. (2015). Exercise Training and Insulin Resistance: A Current Review. Journal of Obesity & Weight Loss Therapy, s5. https://doi.org/10.4172/2165-7904.s5-003 26523243

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

İnsülin direnci açısından artmış riskini azaltmak için haftada 150+ dakika egzersiz yapmayı hedefle. Fazla kiloluysan beslenme ve fiziksel aktiviteyle vücut ağırlığının %5-10'unu vermen son derece etkili olur.

İnsülin duyarlılığını iyileştirmek için iyi bir başlangıç noktası, hedefe yönelik yaşam tarzı değişiklikleri, özellikle de fiziksel aktiviteyi artırmak ve kiloyu kontrol altında tutmaktır. Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz ya da 75 dakika yüksek yoğunlukta aktivite, vücudun glukozu düzenleme yeteneğini artırabilir. Gün içinde hareketli kalmaya öncelik vermek ve düzenli aktiviteyle günde en az 10.000 adım atmayı hedeflemek de önemlidir. Fazla kilolu kişilerde başlangıç vücut ağırlığının %5–10 kadarını kaybetmenin insülin işlevini belirgin şekilde iyileştirdiği gösterilmiştir. Fiziksel aktiviteyi kalori kısıtlaması ve porsiyon kontrolü gibi beslenme stratejileriyle birleştirmek bu süreci destekler. Bu yaşam tarzı düzenlemeleri, insülin direnciyle bağlantılı temel metabolik dengesizlikleri hedef alır ve uzun vadeli metabolik sağlığı destekler.

Kaynak:
Muscogiuri et al. (2021). Nutritional guidelines for the management of insulin resistance. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 62(25), 6947–6960. https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1908223 33797999

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Genetik riskin artmış olduğundan, yüksek trigliserit ya da yüksek tansiyon gibi insülin direnci belirtilerini doktorunun takip etmesi çok önemli. Erken uzman değerlendirmesi, durumun ilerlemesini önlemenin anahtarıdır.

İnsülin direncini doğrudan ölçmek zor olduğundan izlem, bir dizi klinik bulgu, belirti ve risk etkeninin tanınmasına dayanır. Başlıca fiziksel göstergeler bel çevresinde artış ve akantozis nigrikans (koyu, kadifemsi cilt lekeleri), laboratuvar bulguları ise yüksek trigliserit ve düşük HDL kolesteroldür. Yüksek tansiyon ve yüksek açlık kan şekeri gibi en az üç risk etkeninin bir arada bulunmasını gerektiren metabolik sendrom kriterleri karşılandığında, sağlık profesyoneli insülin direnci olduğu sonucuna varabilir. HOMA-IR indeksi gibi dolaylı belirteçler direnci sayısal olarak gösterebilse de uzman değerlendirmesine başvurmanın başlıca nedeni bu klinik bulguların varlığıdır. Erken başvuru çok önemlidir; çünkü hekim yaşam tarzı değişiklikleri önerebilir, gerekirse ilişkili durumlar için metformin gibi ilaçlar reçete ederek tip 2 diyabete ilerlemeyi önleyebilir.

Kaynak:
*Freeman, A. M., et al. (2025). Insulin resistance. In StatPearls. StatPearls Publishing. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507839/ **

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
PPARG	rs1801282	CC	2 PMID: 27075119
IRS1	rs2943641	TT	1 PMID: 19734900
FTO	rs1421085	CC	1 PMID: 18316358
INSR	rs1799817	GA	2 DOI: 10.1186/s43066-020-00066-4
CDKAL1	rs7756992	AG	1 PMID: 19033397
KLF14	rs972283	GG	1 PMID: 20581827
TCF7L2	rs7903146	TT	1 PMID: 28611053
MC4R	rs12970134	AA	1 PMID: 33468396
SC4MOL	rs17046216	TA	2 PMID: 22791750
IGF1	rs35767	GG	1 PMID: 20081858

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.



Sağlıklı Yaş Alma - Genel Sağlık

Egzersize HDL Kolesterol Yanıtı

HDL kolesterolün egzersize yanıtı, yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL ya da "iyi" kolesterol) düzeyinin ve işlevinin düzenli fiziksel aktiviteyle nasıl değiştiğini tanımlar. Egzersiz, HDL düzeyini yükseltmenin bilinen yollarından biridir ve daha düşük kardiyovasküler hastalık riskiyle ilişkilidir. Örneğin sağlıklı genç erkeklerde yapılan bir çalışmada 12 haftalık orta yoğunlukta bir program HDL'yi yaklaşık %7 artırmış, ardından uygulanan yüksek yoğunluklu program %8 ek artış sağlamıştır. Ancak bu yanıt herkeste aynı değildir; büyük ölçüde kişinin başlangıçtaki metabolik profiline bağlı olabilir. HDL yükseltici etki en çok trigliseridi yüksek, HDL'si düşük kişilerde belirgindir: Büyük bir çalışmada bu grupta %5 artış görülmüştür. Yalnızca HDL'si düşük olanlarda ise değişim çok sınırlı kalabilir. Egzersiz yalnızca HDL miktarını değil, hücrelerden kolesterolü uzaklaştırma yeteneği (kolesterol efluksu) gibi işlevlerini de artırır. Bu yanıtlar karmaşık ve değişkendir; Health, Risk Factors, Exercise Training and Genetics (HERITAGE) Family Study gibi büyük ölçekli çalışmalarda gösterildiği üzere genetik dâhil pek çok etken tarafından şekillenir.

Sonucun Hakkında



DÜŞÜK POTANSİYEL | TİPİK POTANSİYEL | YÜKSEK POTANSİYEL

Genetik profiline göre HDL ("iyi") kolesterolünün düzenli fiziksel aktiviteye yanıtı tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

HDL kolesterol yanıtın tipik olsa da onu daha da iyileştirebilirsin. Yüksek hacimli aerobik egzersizi orta yoğunlukta kuvvet antrenmanıyla birleştir. Düzenli egzersiz yapmak çok önemlidir; çünkü düzenli egzersiz HDL parçacıklarının kalitesini ve işlevini iyileştirir.

Aerobik egzersiz ile HDL kolesterol arasındaki ilişki karmaşıktır. Egzersiz HDL parçacıklarının yalnızca miktarını ya da düzeyini değil, kalitesini ve işlevselliğini de etkiler. Yanıt, kişinin başlangıçtaki metabolik profiline göre değişir. HDL düzeyinde belirgin artış en sık, HDL'si düşük ve trigliseridi yüksek olanlarda görülür; yalnızca HDL'si düşük olanlar ise egzersize daha zayıf yanıt verebilir. En tutarlı sonuç veren strateji, birkaç ay içinde süresi ve yoğunluğu kademeli olarak artırılan bir programla uygulanan yüksek hacimli aerobik egzersizdir. Örneğin program orta yoğunluktan (%50–70 VO2 max) daha yüksek yoğunluğa (en fazla %85 HR max) doğru ilerletilebilir. Yüksek yoğunluklu interval antrenmanı (HIIT) bazı kişilerde sürekli orta yoğunlukta antrenmandan daha etkili olabilse de düzenli orta yoğunlukta egzersiz yararlı ve önerilen bir başlangıç noktası olmayı sürdürür. Daha da önemlisi, düzenli egzersiz, toplam HDL düzeyi yükselmese bile daha büyük ve daha koruyucu parçacıkların oluşumunu destekleyerek ve kolesterolü uzaklaştırma kapasitesini artırarak HDL kalitesini iyileştirir.

Araştırmalar, HDL kolesterolü yükseltmede orta yoğunlukta kuvvet antrenmanının yüksek yoğunluklu antrenmandan daha etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle squat, row (kürek çekme) ve bench press gibi temel egzersizleri, kişinin tek tekrar maksimumunun (1RM: tek tekrarda kaldırılabilen en yüksek ağırlık) %50–%75 aralığındaki yüklerle ve yüksek tekrarlı setlerle uygulayan direnç antrenmanının HDL kolesterol düzeyini belirgin biçimde artırdığı gösterilmiştir. Buna karşılık çok yüksek yoğunluklu antrenmanın (1RM'nin %90 veya üzerinde) aynı HDL yükseltici etkiyi gösterdiği kanıtlanamamış, diğer kan lipitleri üzerindeki etkilerinin de daha az olumlu olduğu saptanmıştır. Kesin mekanizmalar hâlâ araştırılmaktadır; ancak bu yoğunluk aralığının, HDL olgunlaşmasında ve ters kolesterol taşınmasında görevli LCAT gibi temel enzimlerin aktivitesini en uygun düzeye getirdiği düşünülmektedir. Tek bir orta yoğunlukta kuvvet antrenmanı seansının olumlu etkileri de uzun sürer; HDL'deki yararlı değişiklikler egzersizden sonraki 72 saate kadar gözlenmiştir.

Kaynak:

Franczyk, B., et al. (2023). The impact of aerobic exercise on hdl quantity and quality: A narrative review. International Journal of Molecular Sciences, 24(5), 4653. https://doi.org/10.3390/ijms24054653 36902082

Lira, F. S., et al. (2010). Low and moderate, rather than high intensity strength exercise induces benefit regarding plasma lipid profile. Diabetology & Metabolic Syndrome, 2(1), 31. https://doi.org/10.1186/1758-5996-2-31 40604905

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

HDL kolesterol yanıtın tipik olsa da onu daha da iyileştirebilirsin. Zeytinyağı, balık, baklagil ve sebzeden zengin Akdeniz tipi beslenmeyi benimseyerek HDL'nin işlevselliğini artırabilirsin. Bu beslenmeyi egzersizle birleştirdiğinde iki yaklaşım birbirinin etkisini güçlendirerek kolesterolünün kalitesine daha fazla katkı sağlar.

Akdeniz tipi beslenmeyi benimseyip düzenli egzersizle birleştirmek, HDL kolesterolün yalnızca miktarını değil işlevselliğini de büyük ölçüde iyileştirebilen son derece etkili bir stratejidir. Bu beslenme modeli; sızma zeytinyağı (EVOO), balık, baklagil, kuruyemiş, tam tahıl ve sebze tüketimini öne çıkarır, kırmızı ve işlenmiş eti ise sınırlar. Yararlarının büyük kısmı, bu besinlerin ve özellikle EVOO'nun polifenol ve antioksidan içeriğine bağlanmaktadır. Bu besin öğelerinin HDL'nin antioksidan gücünü ve arterlerden kolesterolü uzaklaştırma yeteneğini artırdığı gösterilmiştir. Balık ve baklagil tüketimi ise HDL ile ilişkili temel enzimlerin aktivitesindeki iyileşmeyle bağlantılı bulunmuştur. Omega-3'ler ve likopen (domateste bulunur) de HDL işlevini destekler. Besin değeri yüksek bu beslenme modelini düzenli bir egzersiz programıyla birleştirmek, HDL parçacıklarının koruyucu özelliklerini en üst düzeye çıkarmada birbirini güçlendiren etkili bir yaklaşım oluşturur.

Kaynak:

Stadler, J. T., & Marsche, G. (2021). Dietary strategies to improve cardiovascular health: Focus on increasing high-density lipoprotein functionality. Frontiers in Nutrition, 8, 761170. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.761170 34881279

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Egzersizden HDL kolesterolün için en yüksek faydayı sağlamak istiyorsan onu diğer sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla birleştirmelisin. Sağlıklı vücut ağırlığını korumak ve sigaradan uzak durmak, bunun için en uygun fizyolojik ortamı yaratır.

Egzersiz kolesterol yönetiminde önemli bir strateji olsa da düşük HDL düzeyi olumsuz bir metabolik profille, özellikle yüksek trigliserit ve fazla kiloyla güçlü biçimde ilişkilidir. Üstelik bu ilişki düzenli egzersiz yapanlarda bile sürebilir. Bu durum, altta yatan yaşam tarzı etkenleri ele alınmadıkça bir egzersiz programının HDL kolesterolü yükseltmedeki etkinliğinin sınırlı kalabileceğini düşündürmektedir. Sağlıklı vücut ağırlığını korumak önemlidir; çünkü obezite, düşük HDL ile bağlantılı metabolik bozukluğun başlıca nedenlerinden biridir ve fiziksel aktivitenin yararlarını azaltabilir. Sigaradan uzak durmak da kardiyovasküler sağlığı desteklemek için kritik bir yaşam tarzı tercihidir. Bu nedenle egzersizin HDL'yi yükseltme potansiyelinden en iyi şekilde yararlanmak için egzersiz, kilo kontrolüne ve sigarayı bırakmaya öncelik veren bir yaşam tarzının parçası olmalıdır. Bu bütüncül yaklaşım, kişinin antrenmanın kardiyovasküler yararlarından tam olarak faydalanabilmesi için en uygun fizyolojik ortamı oluşturur.

Kaynak:

Wakabayashi, I., & Daimon, T. (2017). Associations between hypo-HDL cholesterolemia and cardiometabolic risk factors in middle-aged men and women: Independence of habitual alcohol drinking, smoking and regular exercise. Obesity Research & Clinical Practice, 11(3), 324–334. https://doi.org/10.1016/j.orcp.2016.04.007 27397794

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
LIPG	rs2000813	CC	3 *PMID: 14624415*
LPL	rs10096633	CC	1 *PMID: 21252145*
LIPC	rs1800588	CT	1 *PMID: 21252145*
CETP	rs1532624	CA	1 *PMID: 21252145*
APOE	rs7412	CC	1 *PMID: 37388939*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Bilişsel Performans

Bilişsel Gerileme

Biliş; deneyimler, duyular ve düşünceler aracılığıyla bilgi edinme ve anlama süreci olarak tanımlanır. Dikkat, bellek, bilgi, karar verme, planlama, akıl yürütme, muhakeme, algı, kavrama, dil ve görsel-uzamsal işlev gibi üst düzey beyin etkinliklerini kapsayan zihinsel işlev ve süreçlerin farklı boyutlarını içerir. Bilişsel gerileme ya da bilişsel yetersizlik, bilişin bir veya birden fazla alanındaki bozulmayı ifade eder; geçici olabileceği gibi ilerleyici ve kalıcı da olabilir. Belirli bir hastalık ya da durumla sınırlı değildir; altta yatan bir durumun sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Bilişsel gerilemeyi genetik, beyin hasarı, ruhsal hastalıklar, nörolojik bozukluklar ve yaşlanma gibi pek çok unsur belirleyebilir. Örneğin beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) geninin Val66Met olarak bilinen yaygın varyantı, yaşa bağlı bilişsel gerilemenin hızlanmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu varyantın "Met" aleli, nöroplastisite, bellek oluşumu ve nöronların sağkalımı için önemli olan BDNF proteininin aktiviteye bağlı salgılanmasını bozar.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre yaşa bağlı bilişsel gerileme riskin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Sigara ve alkolden uzak durarak, fiziksel ve sosyal açıdan aktif bir yaşam sürerek bilişsel gerileme riskini daha da azaltabilirsin.

Sigarayı tamamen hayatından çıkar; sigara, özellikle bellek ve sözel akıcılık açısından bilişsel gerilemenin seyrini önemli ölçüde etkileyebilir. Alkolü ya hiç tüketme ya da ölçülü tüket, düzenli fiziksel aktivite yap; ailen ve arkadaşlarınla bağını koruyarak ve toplumsal etkinliklere katılarak sosyal açıdan aktif kal.

Kaynak:

Bloomberg et al. (2024). Healthy lifestyle and cognitive decline in middle-aged and older adults residing in 14 European countries. Nature Communications, 15(1), 5003. https://doi.org/10.1038/s41467-024-49262-5 38937442

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Bilişsel gerileme riskini azaltmak için MIND diyeti gibi sağlıklı bir beslenme düzenini benimseyebilir ya da sürdürebilirsin.

Akdeniz ve DASH (hipertansiyona yönelik) diyetlerini bir araya getiren ve araştırmalarda bilişsel gerilemenin ilerlemesini yavaşlatmak için önerilen MIND diyetini benimse. Bu diyet; orman meyveleri, yeşil yapraklı sebzeler, bol süt ürünü ve bol patates tüketimi ile haftada en az bir öğün (kızartılmamış) balıktan oluşur. Ayrıca kırmızı et tüketiminin azaltılmasını önerir.

Kaynak:

Morris et al. (2015). MIND diet slows cognitive decline with aging. Alzheimer's & Dementia, 11(9), 1015–1022. Portico. https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.04.011 26086182

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Bilişsel gerileme riskini azaltmak için düzenli egzersize devam et; her biri yaklaşık bir saatlik seanslarla toplamda 52 saati hedefle.

Bilişsel performansını desteklemek için düzenli egzersizi ve diğer fiziksel aktivite türlerini hayatının bir parçası yap. Araştırmalar, toplamda en az 52 saat (genellikle yaklaşık birer saatlik seanslar halinde) egzersizin, bilişsel bozukluğu olan ve olmayan yaşlı yetişkinlerde daha iyi bilişsel performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Kanıtlarla desteklenen egzersiz türleri aerobik egzersiz, direnç (kuvvet) antrenmanı, zihin-beden egzersizleri ve bunların kombinasyonlarıdır.

Kaynak:

Gomes-Osman et al. (2018). Exercise for cognitive brain health in aging. Neurology Clinical Practice, 8(3), 257–265. https://doi.org/10.1212/cpj.0000000000000460 30105166

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
ADAMTS9	rs9831846	CT	3 *PMID: 28225792*
CASS4	rs911159	GG	3 *PMID: 28199971*
LGALS3	rs4644	CA	2 *PMID: 22673112*
CETP	rs5882	AA	1 *PMID: 25260850*
SPON1	rs11023139	GG	1 *PMID: 33782664*
BDNF	rs6265	CC	3 *PMID: 35002376*
HTR2A	rs6313	AG	2 *PMID: 21320838*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - İnflamasyon

İnflamatuvar Profil

İnflamatuvar profilin, vücudunun yaralanma ya da enfeksiyona verdiği yanıtı yansıtır; bu yanıt kısa süreli (akut) ya da uzun süreli (kronik) olabilir. Kronik inflamasyon; kardiyovasküler hastalık, bazı kanser türleri ve tip 2 diyabet gibi önemli sağlık sorunlarında kilit rol oynar. Bu profili değerlendirmede kullanılan başlıca biyobelirteçler C-reaktif protein (hs-CRP; CVD riskiyle bağlantılı), eritrosit sedimantasyon hızı (ESR; genel bir inflamasyon göstergesi) ve interlökin-18'dir (IL-18; otoimmün sorunlar ve CVD riskiyle ilişkili). Kişinin inflamatuvar durumu; genetik (inflamatuvar mediyatörleri ve bazal CRP düzeyini etkiler), enfeksiyonlar, beslenme ve egzersiz gibi yaşam tarzı tercihleri ile yaşa bağlı değişikliklerin (inflammaging) etkileşimiyle şekillenir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre vücudunun inflamasyona verdiği yanıt ve bu yanıtın düzenlenmesi tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Meyve, sebze, yağsız protein kaynakları ve sağlıklı yağlara ağırlık verip işlenmiş gıdaları ve şekeri sınırlayarak sağlıklı inflamatuvar profilini destekle.

Sistemik inflamasyonu kontrol altında tutmak ve sitokinler (ör. IL-6, IL-18), ESR ve prostaglandinler (PGE2) gibi inflamatuvar belirteçleri iyileştirmek için antiinflamatuvar beslenme ilkelerine odaklan. Bunun için, antioksidan ve lif içerikleri nedeniyle meyveye (orman meyveleri, elma), sebzeye (yeşil yapraklılar, renkli sebzeler), tam tahıllara ve baklagillere öncelik ver. Balık ve kümes hayvanları gibi yağsız protein kaynaklarına ve zeytinyağı, avokado, kuruyemiş gibi kaynaklardan gelen doymamış yağlara yer ver; işlenmiş gıdaları, kırmızı eti ve rafine şekeri ise en aza indir. Bu tür beslenme düzenleri, vücudun inflamatuvar yanıtları kontrol eden doğal mekanizmalarını destekler.

Kaynak:

*Scheiber, A., & Mank, V. (2025). Anti-inflammatory diets. In StatPearls. StatPearls Publishing. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK597377/ **

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Sağlıklı inflamatuvar profilini korumak için tempolu yürüyüş ya da Tai Chi gibi aerobik veya zihin-beden egzersizlerini düzenli olarak yap.

Aerobik egzersiz (ör. tempolu yürüyüş, bisiklet, yüzme) ya da zihin-beden egzersizleri (ör. Tai Chi) gibi farklı türlerde düzenli fiziksel aktivite, çeşitli mekanizmalarla inflamasyonun azalmasına katkıda bulunur. Düzenli aerobik aktivite, vücut ağırlığındaki değişimden bağımsız olarak ICAM1 gibi dolaşımdaki inflamatuvar belirteçlerin düzeyinde azalmayla ilişkilendirilmiştir. Egzersiz zararlı viseral yağın azalmasını sağlar; böylece yağ hücrelerinden salgılanan pro-inflamatuvar adipokinler de azalır. Ayrıca kasılan iskelet kasları fiziksel aktivite sırasında IL-6 ve IL-10 gibi antiinflamatuvar miyokinler salgılar; egzersiz, bağışıklık hücresi popülasyonlarını ve bunların inflamatuvar aktivitesini de olumlu yönde düzenler. Birbiriyle bağlantılı bu yolaklar sayesinde düzenli fiziksel aktivite, kronik düşük dereceli inflamasyonu çeşitli yönlerden azaltır.

Kaynak:

Gleeson et al. (2011). The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. Nature Reviews Immunology, 11(9), 607–615. https://doi.org/10.1038/nri3041 21818123

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Stresini yöneterek, sağlıklı kilonu koruyarak ve 7-9 saat kaliteli uyuyarak sağlıklı inflamatuvar profilini destekle.

Kapsamlı bir antiinflamatuvar yaşam tarzı, genel inflamatuvar profili yönetmek için beslenme ve egzersizin ötesinde bazı temel alışkanlıkları da kapsar. Kronik stresi aktif olarak yönetmek çok önemlidir: Farkındalık geliştirmek için Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) gibi yapılandırılmış programlar, bedensel gerginliği gidermek için Progresif Kas Gevşetme (PMR) gibi teknikler ya da biyogeribildirimle öz düzenlemeyi öğrenmek bu amaçla kullanılabilir. Belirli nefes egzersizleri, yoga ve Tai Chi gibi zihin-beden uygulamaları da sinir sistemini sakinleştirir ve strese bağlı inflamasyonu hafifletir. Sağlıklı vücut ağırlığını korumak şarttır; çünkü fazla vücut yağı, özellikle de karın bölgesindeki yağ, sistemik inflamasyona doğrudan katkıda bulunur ve az miktarda kilo kaybı bile yarar sağlar. Yeterli ve kaliteli uykuya öncelik vermek de (her gece 7-9 saat) doku onarımını ve hormonal dengeyi destekler, uyku yoksunluğuna bağlı inflamasyonu azaltmaya yardımcı olur. Birbirine bağlı bu üç alanı (stres, kilo ve uyku) birlikte ele almak, kronik inflamasyonu azaltmak için sağlam bir temel oluşturur.

Kaynak:

*University of Wisconsin, Madison. (n.d.). The Anti-Inflammatory Lifestyle . School of Public Health and Medicine University of Wisconsin, Madison. https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_ai_diet_patient.pdf **

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
MTHFR	rs1801133	GA	1 PMID: 21190091
IL6	rs2069837	AA	1 PMID: 35368020
HLA-DQB2	rs7453920	AG	3 PMID: 30104900
IFNG	rs2430561	AA	2 PMID: 33445752
TNF	rs361525	GG	1 PMID: 29340067
TNF	rs1800629	GA	1 PMID: 29340067
MPPED2	rs2065418	TT	2 PMID: 31781170

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Uyku

Kafein Kaynaklı Uykusuzluk

Kafein, en sık kullanılan psikoaktif uyarıcılardan biridir. Kafein kaynaklı uykusuzluk, kafein tüketiminin tetiklediği uyku bozukluklarını tanımlar. Uykuya dalmada güçlük, sık uyanma, toplam uyku süresinde kısalma, dinlendirmeyen uyku ve gündüz uykululuğu görülebilir; belirtilerin şiddeti kişinin alışılmış uyku süresine bağlı olabilir. Genetik çalışmalar, kafeine bireysel yanıtı etkileyen ADORA2A gibi genlerle bağlantı olduğuna işaret etmektedir. Kafein yaygın olarak uyarıcı amaçla kullanılsa da yatkın kişilerde uykuyu belirgin biçimde bozabilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre kafeinin uyku üzerindeki etkilerine hassasiyetin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Doğal uyku düzenini desteklemek için, özellikle öğleden sonra, tüm kaynaklardan aldığın kafeine dikkat et.

Sağlıklı yetişkinler genellikle günde 400 mg'a kadar kafeini tolere edebilir; ancak kafeine hassasiyeti ya da uykusuzluk belirtileri olanlar çok daha düşük miktarları hedeflemeli, öğleden sonra ve akşam kafein almamalıdır. Kafein uyku mekanizmalarını bozar; yüksek alım, uykuyu sürdürmede güçlük gibi uyku sorunlarıyla bağlantılıdır. Kafeini sınırlamak için kahve, çay (siyah, yeşil), kola, enerji içecekleri, çikolata (özellikle bitter) ve guarana içeren ürünler gibi yaygın kaynakları azalt. Bu kaynakları bilmek ve ne zaman tükettiğine dikkat etmek, kafeine bağlı uyku sorunlarını önlemenin temel yollarıdır. Kafein vücutta uzun süre kalabildiğinden, hassas kişilerin yatmadan en az birkaç saat önce kafeini kesmesi önerilir. Takviyeler ve ağrı kesiciler gibi reçetesiz ilaçlar da gizli kafein kaynağı olabileceğinden etiketlerini kontrol etmek önemlidir.

Kaynak:
Chaudhary et al. (2016). Caffeine consumption, insomnia, and sleep duration: Results from a nationally representative sample. Nutrition, 32(11–12), 1193–1199. https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.04.005 27377580

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Uyku sorunları fark edersen günlük kafein alımını ve saatlerini takip et; bu, kişisel tolerans sınırını anlamana yardımcı olur.

Kafeine duyarlılık kişiden kişiye belirgin biçimde değiştiğinden, günlük kafein alımını takip etmek kafein kaynaklı uykusuzluk yaşayanlar için değerli bir yaşam tarzı stratejisidir. İçecekler, yiyecekler ve ilaçlar dahil tüm kaynaklardan alınan kafeini düzenli olarak kaydetmek, kişisel tolerans düzeyini ve kafein alım saati ile uyku bozulması arasındaki ilişkiyi görmeyi sağlar. Bu bilgiyle kişi, belirli tüketim sınırları ya da gün içinde kafeini bırakacağı saati belirlemek gibi hedefe yönelik düzenlemeler yapabilir. Bir kayıt defteri ya da takip uygulamaları gibi basit yöntemler bu farkındalığı sürdürmeyi kolaylaştırabilir. Akıllı telefon ve saatlerde kullanılabilen kafein takip uygulamaları günlük kaydı hızlı ve zahmetsiz hale getirmeyi amaçlar; bu da kalıcı bir alışkanlık edinmek için çok önemlidir. Bu uygulamalar gün boyunca kaydı kolaylaştırmak için genellikle özelleştirilebilir içecek listeleri, sık tüketilen içecekler için kısayollar ve kayıt hatırlatıcıları gibi özellikler sunar.

Kaynak:

*Recaf frequently asked questions. (n.d.). Retrieved June 20, 2025, from https://recaf.app/faq.html **

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
ADORA2A	rs5751876	TC	1 *PMID: 17329997*
TNF	rs1800629	GA	1 *PMID: 36335893*
IL1B	rs1143627	GA	1 *PMID: 36335893*
ADA	rs73598374	CC	1 *PMID: 21359089*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Uyku

Uyku Yoksunluğu ve Uykusuzluk Riski

Uyku yoksunluğu (gecede <7 saat) ve uykusuzluk riski, dünya genelinde önemli sağlık sorunlarıdır. Büyük ölçekli çalışmalara göre dünyada yetişkinlerin yaklaşık üçte biri bir ya da daha fazla uykusuzluk belirtisi yaşamaktadır. Kronik uyku yetersizliği; hipertansiyon, diyabet, obezite, depresyon, kalp krizi, inme ve artmış ölüm oranları gibi ciddi sonuçlarla bağlantılıdır. Risk etkenleri arasında yaşam tarzı (vardiyalı çalışma, ekran süresi), diğer uyku bozuklukları, yaşlanma ve genetik yatkınlık sayılabilir. UK Biobank (n = 453.379) ve HUNT çalışması (n > 62.500) gibi büyük genetik çalışmalarda uykusuzluk belirtileriyle ilişkili 57 lokus tanımlanmıştır; bu bulgular beyin, kas ve böbrek üstü bezlerinde etkin olan ve proteinlerin işlenmesinde rol alan genlere işaret etmekte ve koroner arter hastalığı ile depresyonla genetik bağlantılar olduğunu düşündürmektedir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre genel uykusuzluk riskin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Omega-3, kompleks karbonhidrat ve D vitamininden zengin besinleri tercih edip doymuş yağları sınırlayarak sağlıklı uyku düzenini destekle.

Beslenme alışkanlıkları, uyku kalitesini ve uykusuzluk ya da uyku yoksunluğu riskini etkiler. Kırmızı et, tereyağı ve işlenmiş atıştırmalıklarda bol bulunan doymuş yağları daha az tüketmek, daha kesintisiz bir uykuyla bağlantılıdır. Omega-3 yağ asitlerinin, özellikle somon, sardalya ve uskumru gibi yağlı balıklardaki EPA ve DHA'nın yeterli miktarda tüketilmesi, sağlıklı uyku süresini destekler. Rafine şeker yerine tam tahıllardan (yulaf, kinoa gibi), meyvelerden (ör. elma, muz) ve sebzelerden (ör. tatlı patates, brokoli) gelen kompleks karbonhidratları ve lifi tercih etmek, uykuyu etkileyen kan şekeri ve hormonal ritimleri dengelemeye yardımcı olabilir. Zenginleştirilmiş süt ürünleri, yumurta sarısı ya da güneş ışığı yoluyla D vitamini düzeyini yeterli tutmak da uyku bozukluğu riskinin azalmasıyla ilişkilidir.

Kaynak:
Zhao et al. (2020). The Effects of Dietary Nutrition on Sleep and Sleep Disorders. Mediators of Inflammation, 2020, 1–7. https://doi.org/10.1155/2020/3142874 32684833

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Uykunun ne kadar sürdüğüne ve ne kadar dinlendirici olduğuna dikkat ederek uyku düzenini gözlemle; uyku kaliten zaman zaman seni endişelendiriyorsa takip etmeyi düşünebilirsin.

Uyku düzeninin farkında olmak, uyku yoksunluğu ve uykusuzlukla ilgili riskleri belirlemeye yardımcı olur; bu iki sorun da daha geniş kapsamlı bedensel ve ruhsal sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır. Uyku süresi, uyanınca ne kadar dinlenmiş hissedildiği ve gece uyanma sıklığı gibi temel göstergeler; uyku günlüğüyle ya da dinlenmeyi, hareketi, hatta kalp atış hızı değişkenliğini izleyen giyilebilir cihazlar ve mobil sağlık uygulamalarıyla takip edilebilir. Bazı gelişmiş giyilebilir cihazlar uyku evrelerini de (ör. REM, derin uyku) tahmin ederek uyku yapısı hakkında ek bilgi verir. Bu araçların verileri zaman içindeki değişimleri görmeyi kolaylaştırabilir. Değerlendirmede tek tek gecelerden çok, süregelen kötü uykuya ya da gün içinde belirgin işlev kaybına odaklanılmalıdır. Uykusuzluk belirtileri sürerse, kronikleşirse ya da günlük yaşamını veya ruh halini etkilemeye başlarsa bir uzmana başvurman önerilir.

Kaynak:

Alamoudi et al. (2024). Evaluating the Effectiveness of the SleepTracker App for Detecting Anxiety- and Depression-Related Sleep Disturbances. Sensors, 24(3), 722. https://doi.org/10.3390/s24030722 38339439

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

İyi bir uykuyu desteklemek için tempolu yürüyüş ya da yoga gibi orta yoğunlukta egzersizleri düzenli yap; yatmadan önce ağır antrenmanlardan kaçın.

Düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini çeşitli mekanizmalarla iyileştirdiğinden uyku yoksunluğu ve uykusuzluk riskiyle mücadelede temel bir yaşam tarzı bileşenidir. Aerobik egzersiz, direnç antrenmanı ya da yoga benzeri zihin-beden uygulamaları gibi orta yoğunlukta aktiviteler; uyku-uyanıklık döngüsünü düzenler, stresi azaltır ve uykuya geçişi kolaylaştıran vücut ısısı düşüşünü destekler. Çalışmalar, bu sayede uykuya dalma süresinin kısaldığını ve uyku süresinin uzadığını göstermektedir. En iyi sonucu almak için yatmadan önceki birkaç saat içinde ağır, yüksek yoğunluklu antrenmanlardan kaçın; bu tür antrenmanlar uykuyu bozabilir.

Kaynak:

Alnawwar et al. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.43595 37719583

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
BDNF	rs6265	CC	1 *PMID: 30076879*
DRD2	rs6277	GG	2 *PMID: 28393838*
SLC39A8	rs13107325	CC	1 *PMID: 30804565*
LAMB2	rs35713889	CC	1 *PMID: 30804565*
OPN4	rs2675703	CC	3 *PMID: 33445464*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Uyku

Düşük Uyku Kalitesi

Düşük uyku kalitesi; uyku süresindeki bozulmaları, uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede güçlüğü veya temel NREM (hızlı göz hareketi olmayan) ve REM (hızlı göz hareketi) uyku evreleri arasındaki dengesizliği ifade eder. NREM uykusu bellek pekiştirmeye ve beynin yenilenmesine yardımcı olurken REM uykusu duyguların işlenmesini destekler. Bu sorunlar pek çok yetişkini etkiler: Yetişkinlerin üçte birine varan kısmında uykusuzluk belirtileri görülür, %10-20'sine ise uykusuzluk tanısı konmuştur. Kötü uykunun ciddi sağlık sonuçları vardır: Ruh sağlığının kötüleşmesiyle nedensel olarak bağlantılıdır; kardiyovasküler hastalık, metabolik sendrom ve hipertansiyon riskinde artışla da ilişkilidir. Uyku kalitesi hem genetikten (uyku süresi ve zamanlaması için kalıtılabilirlik %31-55) hem de beslenme, fiziksel aktivite, uyarıcı kullanımı, stres ve ekran maruziyeti gibi yaşam tarzı etkenlerinden etkilenir. Uyku sorunları yaşla birlikte artar ve kadınlarda daha sık görülür.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiliniz, derinliği yetersiz veya yüzeysel uykuya yatkınlığınızın arttığını göstermektedir.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Düşük uyku kalitesi riskin daha yüksek olduğundan beslenmende omega-3'e ve kompleks karbonhidratlara öncelik ver, doymuş yağları ise bilinçli olarak azalt.

Yararlı besin öğelerine yer veren ve uykuyu bozan bileşenleri sınırlayan bilinçli beslenme düzenlemeleri, uyku kalitesini iyileştirmeye destek olabilir. Tofu, deniz yosunu ve kenevir tohumu gibi besinlerde bulunan omega-3 yağ asitleri, daha uzun uyku süresi ve daha az gece uyanmasıyla ilişkilendirilmiştir. Esmer pirinç, maş fasulyesi ve yeşil yapraklı sebzelerden kompleks karbonhidrat ve lif almak, enerji düzeyini dengelemeye yardımcı olur ve daha düzenli uyku döngülerini destekler. Yumurta, zenginleştirilmiş soya sütü ya da ölçülü güneşlenme yoluyla yeterli D vitamini almak da uykuyla ilgili sorunların riskini azaltabilir. Öte yandan işlenmiş atıştırmalıklar, kızartmalar ve yağlı etlerdeki doymuş yağları azaltmak, uykunun bölünmesi ve gece uyanma olasılığını düşürmeye yardımcı olabilir.

Kaynak:

Zhao et al. (2020). The Effects of Dietary Nutrition on Sleep and Sleep Disorders. Mediators of Inflammation, 2020, 1–7. https://doi.org/10.1155/2020/3142874 32684833

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Uyku kaliteni iyileştirmek için düzenli saatlerde yatıp kalk, uyku hijyenine özen göster, stresini yönet ve uyku ortamını iyileştir.

Düşük uyku kalitesiyle etkili şekilde başa çıkmak, uyku hijyenini koruyan düzenli alışkanlıklar ve etkinliği kanıtlanmış davranış değişiklikleriyle başlar. Yatma ve kalkma saatlerini sabitle, yatmadan önce sakinleştirici bir rutin oluştur ve en az bir saat önce ekranlardan (ör. telefon, tablet, televizyon) gelen mavi ışıktan uzak dur; bu ışık melatonin üretimini baskılayarak uykuya dalmayı geciktirebilir. Stresini farkındalık (mindfulness) ya da uyku öncesi planlama gibi tekniklerle yönet. Yatak odanı karanlık, sessiz ve serin tut; uykuya dalmakta zorlanıyorsan yatakta uzun süre uyanık kalma. Yatmaya yakın ağır yemeklerden ve kafein gibi uyarıcılardan kaçınarak, doğru saatlerde düzenli fiziksel aktivite yaparak da bu alışkanlıkları destekle.

Kaynak:

*Fall asleep faster and sleep better—Every Mind Matters. (2021, May 4). NHS. https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-fall-asleep-faster-and-sleep-better/ **

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Düşük uyku kalitesi riskini yönetmek için uyku düzenini bir takip cihazıyla izle. Verileri, iyileştirmelerine yön verecek zaman içindeki eğilimler olarak değerlendir.

Giyilebilir cihazlar ya da yakın/temassız (nearable/airable) sistemler gibi tüketiciye yönelik uyku takip teknolojileri, uyku kalitesinden endişe duyan kişilere kolay erişilebilir bir izleme olanağı sunabilir. Bu cihazlar çeşitli sensörlerle uyku süresi, uyku verimliliği ve farklı uyku evreleri gibi bileşenleri tahmin eder ve kişinin uykusunu kendi kendine yönetmesi için yararlı bilgiler sağlayabilir. Ancak polisomnografiyle yapılan karşılaştırmalı araştırmalar, doğruluk açısından cihazlar ve uyku ölçütleri arasında önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle "uyku skorları" dahil tüm verileri kesin klinik değerlendirme olarak değil, yol gösterici eğilimler olarak yorumlamak önemlidir.

Kaynak:

Lee et al. (2023). Accuracy of 11 Wearable, Nearable, and Airable Consumer Sleep Trackers: Prospective Multicenter Validation Study. JMIR MHealth and UHealth, 11, e50983. https://doi.org/10.2196/50983 37917155

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
CRHR1	rs110402	GA	2 *PMID: 38525273*
FKBP5	rs3800373	CC	3 *PMID: 36743961*
FABP7	rs2279381	CC	3 *PMID: 28435883*
ADA	rs73598374	CC	2 *PMID: 21734253*
COMT	rs4680	GA	1 *PMID: 22216231*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Uyku

Gecikmiş Uyku Fazı

Gecikmiş uyku-uyanıklık fazı bozukluğu (DSWPD), uyku zamanlamasını belirleyen iç biyolojik saatin belirgin biçimde gecikmesiyle karakterizedir. Bu yaygın sirkadiyen ritim bozukluğu en sık ergenlerde görülür (tahminen %3-8; yetişkinlerde %1-1,5) ve alışılmış saatlerde uykuya dalmayı ve uyanmayı güçleştirir. Bu nedenle standart programlara uyulmaya çalışıldığında kronik uyku kısıtlanması ortaya çıkar. Kişinin gecikmiş ritmine uyulduğunda ise uyku kalitesi genellikle normaldir. İç döngüyü uzatabilen CLOCK geni varyasyonları gibi genetik etkenler ile çevresel etkenler DSWPD gelişimine birlikte katkıda bulunur. DSWPD günlük işlevselliği ve bilişsel işlevleri etkiler; depresyon, anksiyete, ADHD ve ASD (otizm spektrum bozukluğu) oranlarındaki artışla da ilişkilidir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre jet lag yaşadığında verdiğin tepki ve toparlanma süren tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Düzenli bir öğün programı izleyerek, özellikle de kahvaltını her gün aynı saatte yaparak sağlıklı uyku-uyanıklık döngünü destekleyebilirsin.

Krono-beslenme, yani gün içinde ne zaman yemek yendiği, Gecikmiş Uyku-Uyanıklık Fazı Bozukluğunun (DSPD) yönetiminde rol oynayabilir. Öğünler, zeitgeber (Almanca "zaman verici") adı verilen eşzamanlayıcı uyaranlar olarak, sirkadiyen ritim olarak da bilinen iç biyolojik saatin ayarlanmasına yardımcı olur. Bu ritim uyku, uyanıklık ve diğer vücut işlevlerini 24 saatlik bir döngü içinde düzenler. Çalışmalarda DSPD'li ergenlerin, DSPD'si olmayanlara göre ilk öğünlerini genellikle geciktirdiği ve kahvaltıyı daha düzensiz yaptığı gözlenmiştir; bu durum gecikmiş uyku düzenini pekiştirebilir. Genel beslenme kalitesi belirgin biçimde farklı olmasa da düzenli bir öğün programı oluşturmak, özellikle kahvaltıyı her gün aynı ve daha erken saatte yapmak, yararlı bir zeitgeber işlevi görebilir. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olsa da öğün saatlerine dikkat etmek DSPD'ye yönelik diğer yaklaşımları tamamlar.

Kaynak:

Berendsen et al. (2020). Chrono-Nutrition and Diet Quality in Adolescents with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder. Nutrients, 12(2), 539. https://doi.org/10.3390/nu12020539 32093078

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Uyku düzeninle ilgili sorunların geçmiyorsa, olası nedenleri ve sana uygun çözüm yollarını konuşmak için doktoruna danış.

Gecikmiş Uyku-Uyanıklık Fazı Bozukluğunun (DSPS) yönetimi, iç biyolojik saati kaydırmaya yönelik tedavilere dayanır ve bu tedaviler her zaman bir sağlık profesyonelinin yönlendirmesiyle uygulanmalıdır. Klinik öneriler arasında hem yetişkinlerde hem ergenlerde olası bir tedavi seçeneği olarak uygun saatlerde melatonin kullanımı yer alır; burada melatoninin hedeflenen uyku saatine göre tam zamanında alınması kritik önem taşır. Çocuk ve ergenlerde, sıklıkla davranışsal stratejilerle birlikte uygulanan sabah ışık tedavisi de uyku saatini öne çekmeye yardımcı olabilir. Ancak hem melatonin hem ışık tedavisi zamanlama, doz ve süre açısından kişiye özel planlama gerektirir; yan etkileri olabilir ve etkinlikleri kişiden kişiye değişebilir. Senin ya da çocuğunun günlük yaşamın gerektirdiği saatlerde uykuya dalma veya uyanma konusunda sürekli güçlüğü varsa, bu tedavilerin uygun olup olmadığını belirlemek ve tedavi boyunca güvenli izlem sağlamak için bir hekime ya da uyku uzmanına danışman önemlidir.

Kaynak:

Auger et al. (2015). Clinical Practice Guideline for the Treatment of Intrinsic Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders: Advanced Sleep-Wake Phase Disorder (ASWPD), Delayed Sleep-Wake Phase Disorder (DSWPD), Non-24-Hour Sleep-Wake Rhythm Disorder (N24SWD), and Irregular Sleep-Wake Rhythm Disorder (ISWRD). An Update for 2015. Journal of Clinical Sleep Medicine, 11(10), 1199–1236. https://doi.org/10.5664/jcsm.5100 26414986

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
PER3	rs228697	CC	1 *PMID: 25201053*
CLOCK	rs1801260	AG	1 *PMID: 15578592*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Uyku

Uyuklama (Aşırı Uyku Hali)

Gün içinde aşırı uykulu hissetmek, diğer adıyla Aşırı Gündüz Uykululuğu (EDS), uyanık olman gereken saatlerde karşı konulamaz bir yorgunluk yaşamak demektir. İstemeden uyuyakalabilir ya da uyanmakta zorlanabilirsin. EDS dünya genelinde yaygındır: Görülme sıklığı küresel nüfusta yaklaşık %20, yetişkinlerde Güneydoğu Asya'da %46 civarındadır, Kuzey Amerika'da ise %33 düzeyine kadar çıkar. En sık neden yetersiz uykudur (7 saatten az); uyku apnesi ve narkolepsi gibi uyku bozuklukları, obezite, diyabet ve kronik rinit gibi hastalıklar, depresyon gibi ruh sağlığı sorunları, bazı ilaçların yan etkileri ve gece vardiyasında çalışmak da EDS'ye yol açabilir. EDS eğilimini etkileyen genetik varyasyonlar da bu durumun sende gelişme olasılığını artırmada önemli rol oynar. EDS tehlikeli olabilir: Kaza riskini artırır, günlük işleri zorlaştırır ve ruh sağlığı sorunlarıyla yakından bağlantılıdır.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre gündüz uykululuğuna yatkınlığın tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Beslenmende yağsız protein kaynaklarına ve sağlıklı yağlara yer verip doymuş yağ alımını da kontrol altında tutarak gün boyu zinde kalmanı destekle.

Beslenmedeki makro besin dengesi aşırı gündüz uykululuğunu (EDS) etkileyebilir. Toplam kalori sabit tutularak yapılan besin ikamesi analizleri, enerjinin daha büyük bölümünü proteinden (yumurta, baklagiller, tofu ya da yağsız kümes hayvanı eti gibi) almanın daha düşük EDS riskiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Buna karşılık işlenmiş et, kızartma ve tam yağlı süt ürünlerinde bol bulunan doymuş yağların fazla tüketilmesi daha yüksek riskle ilişkilidir. EDS olasılığındaki azalmayla en güçlü ilişki, doymuş yağın yerine protein konduğunda görülmüş; doymamış yağlarla (ör. avokado, zeytinyağı ya da kuruyemiş) veya kompleks karbonhidratlarla (ör. esmer pirinç ya da tam tahıllı ekmek) yapılan ikameler de olumlu eğilimler göstermiştir. Bu bulgular, doymuş yağı azaltıp protein ve doymamış yağ kaynaklarına ağırlık vermenin gün içi uyanıklığı destekleyebileceğini düşündürmektedir; ancak bu etkilerin doğrulanması için klinik çalışmalara hâlâ ihtiyaç vardır.

Kaynak:

Melaku et al. (2019). Association between Macronutrient Intake and Excessive Daytime Sleepiness: An Iso-Caloric Substitution Analysis from the North West Adelaide Health Study. Nutrients, 11(10), 2374. https://doi.org/10.3390/nu11102374 31590356

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

İyi bir uyku hijyeni uygulayarak, yatmadan önce ekran süresini kısıtlayarak ve kafeini enerji kaynağı olarak ölçülü kullanarak gün boyu zinde kal.

Aşırı gündüz uykululuğunun (EDS) giderilmesinde yaşam tarzına yönelik önlemler temel rol oynamaktadır. Yatmadan önce ekran kullanımını sınırlamak gibi uyku hijyeni uygulamaları, uyku süresini ve kalitesini doğrudan iyileştirerek EDS'yi azaltmaktadır. Fazla kafein uykuyu bozabildiğinden ve beklenenin aksine daha şiddetli uykululukla ilişkili olduğundan, kafein tüketiminin sınırlandırılması da önerilmektedir. Vardiyalı çalışma, sirkadiyen ritim bozukluğu ve EDS ile güçlü biçimde ilişkili olduğundan, bu çalışanların çalışma saatlerinin düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Önlemlere rağmen gündüz uykululuğunun sürmesi hâlinde, altta yatabilecek nedenlerin araştırılması için tıbbi değerlendirme gerekmektedir.

Kaynak:

Slater, G., & Steier, J. (2012). Excessive daytime sleepiness in sleep disorders. Journal of thoracic disease, 4(6), 608–616. https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2012.10.07 23205286

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Tempolu yürüyüş gibi orta yoğunlukta egzersizleri düzenli yaparak günlük enerjini koru; yoğun antrenmanlarını akşam olmadan bitirmeye özen göster.

Düzenli fiziksel aktivite, büyük ölçüde gece uykusunun kalitesini artırıp vücut ritimlerini düzenleyerek aşırı gündüz uykululuğunun (EDS) yönetimine katkı sağlar. Aerobik aktiviteler ya da kuvvet antrenmanı gibi düzenli, orta yoğunlukta egzersizler (hedef: haftada ~150 min) daha dinlendirici bir uykuyu destekler ve gündüz uyuklamasını azaltır. Özellikle stres uykuyu etkiliyorsa yoga gibi zihin-beden egzersizleri de yararlı olabilir. Uykunun bölünmemesi için egzersizi günün erken saatlerine planlamak ve yatmadan önce yoğun aktiviteden kaçınmak önerilir.

Kaynak:

Patel et al. (2024). The effect of exercise on daytime sleepiness in healthy individuals. Sleep Medicine, 120, 10–14. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.05.049 38824847

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
TNF	rs1800629	GA	2 *PMID: 20846669*
CRAT	rs10988217	GG	1 *PMID: 40124615*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Ruh Sağlığı

Mevsimsel Depresyon

Mevsimsel depresyon, diğer adıyla mevsimsel duygudurum bozukluğu (SAD), genellikle sonbahar ya da kış aylarında başlayan ve mevsimsel bir örüntüyle tekrarlayan bir majör depresyon türüdür. Enerji düşüklüğü, hüzün, uyku ve iştahta değişiklikler başlıca belirtilerdir. Hastalığın, azalan güneş ışığının serotonin, melatonin ve sirkadiyen ritim üzerindeki etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Risk etkenleri arasında kadın olmak, genç yaş (başlangıç 18 ile 30 yaş arasında), ekvatordan uzakta yaşamak (bu nedenle Güneydoğu Asya gibi bölgelerde nadirdir) ve ailede duygudurum bozukluğu öyküsü sayılabilir. Araştırmalar, NPAS2 geni gibi kalıtsal bileşenlerin SAD gelişiminde önemli rol oynadığını düşündürmektedir. Hastalığın şiddeti, günlük yaşamı hafifçe aksatan "kış hüznü"nden günlük işlevselliği ciddi biçimde etkileyen, kişiyi işlevsiz bırakan bir depresyona kadar geniş bir yelpazede değişebilir. SAD'li kişilerin çoğunda belirtiler her yıl aynı dönemde ortaya çıkar ve geriler.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre ruh halini ya da alerjik tepkileri etkileyebilen mevsimsel değişikliklere yatkınlığın tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Mevsim geçişlerinde beslenme alışkanlıklarını gözlemle; bu farkındalık, yıl boyunca ruh halini ve genel sağlığını korumana yardımcı olabilir.

Mevsimsel Duygudurum Bozukluğuna (SAD) yönelik özel beslenme tedavileri güçlü kanıtlarla desteklenmese de araştırmalar, SAD'li kişilerin kendine özgü beslenme örüntüleri olabileceğini düşündürmektedir. SAD'li kişiler kontrol grubuna kıyasla akşam yemeklerinde daha fazla yeme ve akşamları daha çok atıştırma eğilimindedir; duygusal yeme ya da tıkınırcasına yeme daha sık görülür ve nişastalı besinlere aşırı istek duyduklarını bildirirler. Ancak incelenen çalışmalarda özel karbonhidrat yüklemesi ya da D veya B12 vitamini takviyesi gibi müdahalelerin SAD belirtilerine belirgin bir yararı gösterilememiştir (bazı kılavuzlar D vitamini takviyesi önerse de). Bu nedenle etkili beslenme stratejileri konusunda yeni araştırmalar sonuçlanana kadar, kabul görmüş SAD tedavilerinin yanı sıra bu beslenme davranışlarının farkında olmak önerilmektedir.

Kaynak:

Yang et al. (2020). The Role of Diet, Eating Behavior, and Nutrition Intervention in Seasonal Affective Disorder: A Systematic Review. Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01451 32903693

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Mevsimlere bağlı belirgin keyifsizlik ya da olumsuz davranış değişiklikleri fark edersen uygun değerlendirme ve destek için bir sağlık profesyoneline danış.

Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu (SAD) en iyi, uzman desteği ve planlı bir tedaviyle kontrol altına alınır. SAD'ye özgü Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT-SAD), süreç boyunca terapist rehberliğinde kişinin mevsim değişiklikleriyle bağlantılı olumsuz düşünce ve davranışlarını izleyip değiştirmesine yardımcı olur. Bazı durumlarda antidepresanlar reçete edilebilir; ancak etkinliğin değerlendirilmesi (genellikle 4–8 hafta içinde) ve olası yan etkilerin yönetimi için bir sağlık profesyonelinin yakından izlemesi gerekir. Kendi kendine ilaç kullanmak kesinlikle önerilmez; güvenli, uygun ve kişiye özel etkili bir tedavi için bir hekime ya da ruh sağlığı uzmanına danışmak şarttır.

Kaynak:

Melrose et al. (2015). Seasonal Affective Disorder: An Overview of Assessment and Treatment Approaches. Depression Research and Treatment, 2015, 1–6. https://doi.org/10.1155/2015/178564 26688752

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Günlük düzenini koruyup açık havada vakit geçirerek ruh halini yıl boyunca destekle; D vitamini düzeyinle ilgili endişelerin varsa doktorunla konuş.

Mevsimsel Duygudurum Bozukluğunun (SAD) yönetiminde, ışık tedavisi ya da psikoterapi gibi tedavilerin yanında yapılandırılmış bir yaşam tarzı yaklaşımı da yarar sağlar. Davranışsal aktivasyon ilkeleri doğrultusunda günlük düzeni korumak, keyif veren etkinliklere katılmak ve mümkün olduğunca açık havada vakit geçirmek ruh halini desteklemeye yardımcı olabilir. D vitamini eksikliği kışın yaygın olsa ve serotonin işlevini etkileyebilse de SAD tedavisindeki rolü henüz netlik kazanmamıştır; National Institute of Health (NIH) çalışma sonuçlarının çelişkili olduğunu belirtmekte, bazı derlemeler ise hiçbir yarar bildirmemektedir. Bu nedenle, özellikle ilaçlarla olası etkileşimler göz önüne alındığında, takviyeye başlamadan önce D vitamini düzeyini ölçtürmek ve bir sağlık profesyoneline danışmak önemlidir. Sabah ışığı ve bilişsel davranışçı terapi gibi ek yöntemler uzman gözetiminde değerlendirilmelidir. SAD tedavisini planlarken mutlaka yetkin bir sağlık profesyonelinden destek al.

Kaynak:

*Seasonal affective disorder: National Institute of Mental Health (NIMH). (n.d.). Retrieved June 20, 2025, from https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder **

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
CLOCK	rs1801260	AG	3 *PMID: 26134245*
NPAS2	rs2305160	GG	3 *PMID: 20368993*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Sağlıklı Yaş Alma - Ruh Sağlığı

Egzersizin Ruh Sağlığına Etkisi

Egzersizin ruh sağlığına etkisi, fiziksel aktivitenin özellikle klinik olmayan popülasyonlarda kişinin ruh hali, duygu durumu ve genel iyi oluş hissi üzerindeki olumlu etkilerini ifade eder. Bu yararlar geniş bir araştırma birikimiyle doğrulanmıştır. Örneğin 90 çalışmadan fazlasını bir araya getiren bir meta-analizde, fiziksel aktivitenin yetişkinlerde depresyon ve anksiyete belirtilerini etkin biçimde azalttığı saptanmıştır. Bu etkilerin temelinde önemli nörobiyolojik değişiklikler yatar. Tek bir akut egzersiz seansı bile nörokimyasal yolakları değiştirebilir; uzun süreli, düzenli aktivite ise beyin plastisitesini destekler ve dikkat gibi yürütücü işlevlerle ilişkili prefrontal korteks başta olmak üzere çeşitli bölgelerin işlevini iyileştirir. Beyindeki çeşitli nörokimyasal yolakları düzenleyen düzenli fiziksel aktivite, genel ruh sağlığını desteklemek için güçlü ve erişilebilir bir araçtır; ayrıca beyni yaşlanmanın zararlı etkilerinden korumaya yardımcı olabilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK POTANSİYEL | TİPİK POTANSİYEL | YÜKSEK POTANSİYEL

Genetik profilin, fiziksel aktivitenin ruh hali üzerindeki olumlu etkilerinden daha sınırlı ölçüde yararlanabileceğini gösteriyor.

Önerilerimiz

Egzersiz

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Egzersizin ruh sağlığına yararlarına genetik yatkınlığın daha düşük olduğundan, keyif aldığın bir egzersiz türü bulman özellikle önemli; aerobik egzersiz, doğa yürüyüşü ve takım sporları bu açıdan öne çıkıyor. Kuvvet antrenmanı ya da yoga gibi sana uygun seçenekleri de değerlendir; ruh halindeki en belirgin iyileşme genellikle yüksek yoğunluklu egzersizle elde edilir.

Egzersiz, ruh sağlığını iyileştirmenin etkili bir yoludur. Yürüyüş, hafif tempolu koşu, yoga ve kuvvet antrenmanının depresyon belirtilerini belirgin biçimde azalttığı gösterilmiştir. Pratikte dikkate alınması gereken önemli bir nokta egzersizin yoğunluğudur; çünkü olumlu etkiler önerilen efor düzeyiyle doğru orantılıdır. Yüksek yoğunluklu antrenmanlar, sıklıktan bağımsız olarak hafif ya da orta yoğunluklu antrenmanlardan daha güçlü sonuç verme eğilimindedir. En iyi sonuç için egzersiz türü kişiye göre seçilebilir: Kuvvet antrenmanı kadınlarda ve gençlerde daha etkili görünürken yoga erkeklerde ve ileri yaştaki yetişkinlerde daha yararlı olabilir. Bu etkilerin bilimsel temeli çok yönlüdür; büyük olasılıkla kuvvet antrenmanının artırdığı öz yeterlilikten, yoganın kazandırdığı farkındalıktan ve aerobik egzersizin yol açtığı nörobiyolojik değişikliklerden kaynaklanır. Kuvvet antrenmanı ve yoganın kabul edilebilirliğinin de yüksek olduğu saptanmıştır; bu da uzun vadede egzersize devam edebilmek için önemli bir etkendir.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Ormanda ya da diğer yeşil, doğal alanlarda yürüyüş yapmak, ruh sağlığını iyileştirmede son derece etkili bir egzersiz stratejisidir. Bu etkinlik, kent ortamına kıyasla belirgin biçimde daha fazla psikolojik yarar sağlar. Bu tür "yeşil egzersiz" kaygıyı ve yorgunluğu etkin biçimde azaltırken zindeliği ve olumlu ruh halini artırır. Araştırmalar, ruh hali ve kaygıdaki bu kısa vadeli iyileşmeler için daha kısa seansların en yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu etkilerin bilimsel temeli, doğanın zihinsel yorgunluğu giderme ve olumlu duygusal tepkileri uyarma gücüyle ilişkilidir. Tek bir yürüyüş seansı bile yararlı olsa da grupla ya da başka insanların bulunduğu alanlarda yürümek, güvende olma ve sosyal bağ hissi vererek deneyimi zenginleştirebilir ve ruh sağlığına olumlu etkiyi daha da artırabilir.

Organize spor etkinliklerine düzenli katılım, ruh sağlığını iyileştirmenin etkili bir yoludur. Özellikle takım sporları, bireysel etkinliklere göre çoğu zaman daha belirgin ve kapsamlı yararlar sağlar. Spor yapmak; daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumu, daha az depresyon ve kaygı belirtisi gibi daha iyi bir psikolojik iyi oluş haliyle güçlü biçimde ilişkilidir. Futbol ya da basketbol gibi takım sporlarının yapılandırılmış niteliği aidiyet duygusu yaratır, iletişim becerilerini geliştirir ve sosyal bağlar kurmayı sağlar; bunların tümü ruhsal iyi oluşa katkıda bulunur. Genel olarak katılım sıklığı arttıkça yararlar da artar. Ancak toplumun geneline açık spor etkinlikleri yararlı olsa da elit düzeydeki rekabetin yoğun baskısının zaman zaman daha fazla psikolojik sıkıntıya yol açabileceğini unutmamak gerekir. Bu da destekleyici bir spor ortamının önemini gösterir.

Kaynak:

Noetel, M., et al. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ, e075847. https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847 38806193

Wicks, C., et al. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta analysis of experimental studies. Applied Psychology: Health and Well-Being, 14(3), 1037–1061. https://doi.org/10.1111/aphw.12353 35259287

Eather, N., et al. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. Systematic Reviews, 12(1), 102. https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8 37344901

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Egzersizin ruh sağlığına yararlarından faydalanma potansiyelin genetik olarak daha düşük olduğundan, keyifsizliğin seni egzersizden alıkoyduğu kısır döngüyü kırmakta daha çok zorlanabilirsin. Bu nedenle egzersizi düzenli sürdürebilmek için bir uzmandan ya da gruptan güçlü destek alman çok önemli.

Ruhsal iyi oluş için egzersizden yararlanmanın önündeki en büyük zorluklardan biri, temel motivasyon kaynaklarının (ruh halini iyileştirmek ve stresi azaltmak) aynı zamanda en büyük engeller olması paradoksudur. Keyifsizlik, stres ve yorgunluk, insanları çoğu zaman tam da bu belirtileri hafifletebilecek etkinliğe başlamaktan alıkoyan bir kısır döngü yaratır. Bu nedenle güçlü bir destek sistemi kurmak, bu ataleti aşmak için kritik bir yaşam tarzı düzenlemesidir. Örneğin bir egzersiz uzmanı ya da terapistle çalışmak veya destekleyici bir gruba katılmak işe yarayabilir; çünkü destek eksikliği kişilerin %50 kadarı için önemli bir engeldir. Bu dış destek ulaşılabilir hedefler koymayı kolaylaştırır, kişinin koyduğu hedeflere bağlı kalmasını destekler ve enerjinin düşük olduğu dönemlerde motivasyonu canlı tutar. Yaşam tarzını bu tür destekli egzersize yer verecek şekilde düzenlemek, motivasyon paradoksunu aşmanın ve fiziksel aktivitenin ruh sağlığına güçlü yararlarından sürekli olarak faydalanmanın kanıtlanmış bir yoludur.

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Kaynak:

Firth, J., et al. (2016). Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: A systematic review and meta-analysis. Psychological Medicine, 46(14), 2869–2881. https://doi.org/10.1017/S0033291716001732 38161742

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.

Gen Bilgileri

Gen Tablon

Bilimsel kanıt düzeyi 1 Yüksek 2 Orta 3 Düşük

Gen	rsID	Genotip	Kaynak
BDNF	rs6265	CC	1 *PMID: 39826378*
COMT	rs4680	GA	3 *PMID: 20800689*

Bu rapor otomatik olarak doğrulanmış ve oluşturulmuş olup imza gerektirmez. Rapordaki öneriler laboratuvarda geliştirilmiş bir teste dayanmaktadır ve klinik değerlendirmenin veya tıbbi uzmanlığın yerine geçmez.