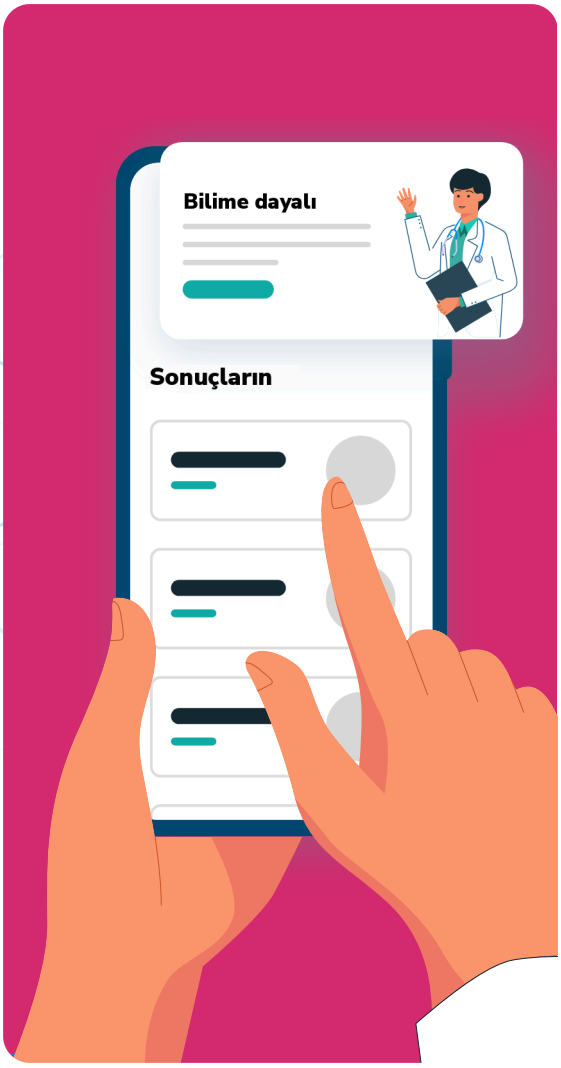
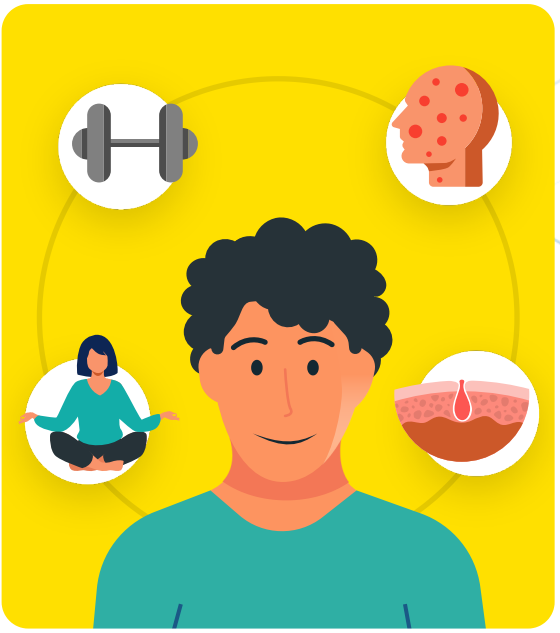
Dynova Skin







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
Cilt
- Genel 8
- Yaşlanma 27
- Hassasiyet 56

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

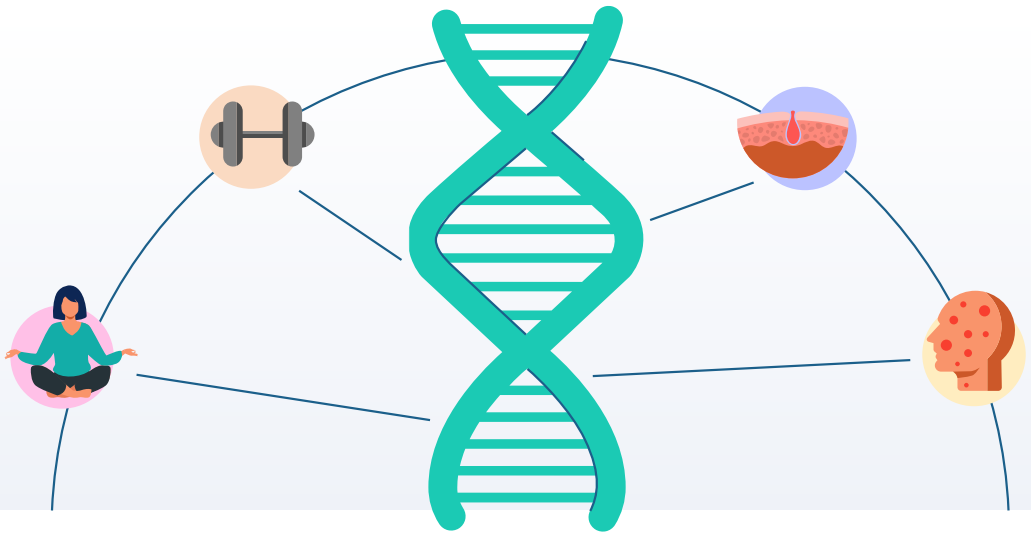
Önceki İlaçlar/Takviyeler

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 Skin, 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 Skin**, bunun nedenini ve senin ne yapman gerektiğini açıklar.

Genel geçer raporların aksine **Dynova Skin**, 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 Skin**, 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 Skin** ile başla.

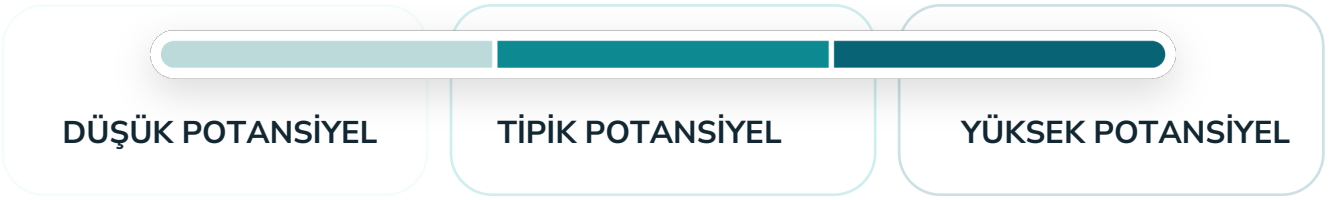
Kaynak
[1] World Health Organization. (2020). Physical activity. Fact Sheet, WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
[2] PMID: 21220563

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.

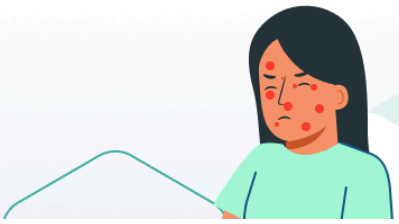
Herhangi bir tereddüde mahal vermemek adına; Laboratuvar, mikrodizi genotipleme yoluyla, yalnızca sunduğunuz talep ve onam formunda belirtilen hastalık, özellik veya durumla ilgili DNA dizisi kısımlarınızı analiz edecektir; söz konusu ilgililik durumunun tespiti münhasıran Laboratuvarın takdirindedir. 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.

Cilt



Genel

Özellik	Sonuç	
Selülit		TİPİK RİSK
Kuru Cilt		YÜKSEK RİSK
Aşırı Terleme		TİPİK RİSK
Çiller		YÜKSEK RİSK
Cilt Yenilenmesi		TİPİK RİSK
Çatlaklar		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.

Yaşlanma

Özellik	Sonuç	
Ciltte Antioksidan Eksikliği		TİPİK RİSK
Kaz Ayağı		YÜKSEK RİSK
Genel Kırışıklıklar		TİPİK RİSK
Erken Kolajen Yıkımı		YÜKSEK RİSK
Yüz Cildinde Sarkma		TİPİK RİSK
Cilt Glikasyonu		TİPİK RİSK
Güneş Lekeleri		YÜKSEK RİSK
UV Hasarı Riski		TİPİK RİSK
Genç Görünümlü Cilt		TİPİK POTANSİYEL

Hassasiyet

Özellik	Sonuç	
Bozulmuş Cilt Bariyeri Fonksiyonu		TİPİK RİSK
Güneş Hassasiyeti		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.

Cilt

Bu bölümde, farklı cilt özellikleriyle ilişkili genlerin işlevini etkileyen belirteçler incelenir. Bu belirteçlerin analizi sayesinde cilt bakım rutinini kişiselleştirebilir ve cilt tipine en uygun ürün kombinasyonunu keşfedebilirsin. Test, cilt özelliklerini belirleyen genetik etkenleri daha iyi anlamana yardımcı olur; böylece cilt sağlığını destekleyen bilinçli seçimler yapabilirsin.



Cilt - Genel

Selülit

Selülit, genellikle uyluklarda, kalçalarda ve basende görülen, çoğu zaman "lor peyniri" veya "portakal kabuğu" görünümü olarak tarif edilen, çukurlu ve düzensiz bir cilt yüzeyiyle karakterize yaygın bir durumdur. Her ırktan ergenlik sonrası kadınların tahminen %80 ila %90'ını etkiler; ancak beyaz ırktan kadınlar Asyalı veya Afro-Amerikan kadınlara göre daha yatkın olabilir. Fiziksel olarak ağrı vermese de görünümü ciddi psikososyal sıkıntıya yol açabilir ve yaşam kalitesini etkileyebilir. Kesin nedenleri karmaşıktır ve tam olarak anlaşılamamıştır; ancak cilt yapısı, yağ dağılımı ve HIF1A genindeki varyasyonlar dahil genetik etkenler rol oynar. Uzun vadede etkili bir tedavi sağlamak hâlâ güçtür.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre selülite yatkınlığın tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Cilt dokusunda hafif ve kısa süreli bir iyileşme için kafein veya retinol içeren topikal ürünleri deneyebilirsin; ancak sonuçlar konusunda beklentilerini gerçekçi tut.

Selülite yönelik topikal cilt bakım ürünleri genellikle kafein ve retinol gibi etken maddeler içerir. Bu maddeler mikrodolaşımı iyileştirmeyi, lipolizi uyarmayı ve dermis kalınlığını artırmayı hedefler. Bazı küçük çalışmalar, bu uygulamaların cilt dokusunda veya uyluk çevresinde hafif ve kısa süreli iyileşme sağlayabileceğini düşündürmektedir. Ancak klinik kanıtlar hâlâ sınırlıdır ve selülitin azaltılması için FDA onayı almış bir topikal tedavi henüz yoktur. Kolajen peptitleri gibi ağızdan alınan takviyeler ve masaj teknikleri de cilt yapısını ve lenf akışını desteklemek amacıyla kullanılır. Yine de etkinlikleri tam olarak kanıtlanmamıştır. Genel olarak invaziv olmayan yöntemler çoğunlukla sınırlı ve geçici sonuçlar verir. Piyasada satılan ürünleri kullanırken beklentileri gerçekçi tutmak önemlidir.

Kaynak:

Gabriel et al. (2023). Cellulite: Current Understanding and Treatment. Aesthetic Surgery Journal Open Forum, 5. https://doi.org/10.1093/asjof/ojad05037424836

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

Selülit sık görülen bir kozmetik sorundur. Görünümü seni ciddi şekilde rahatsız ediyorsa profesyonel tedavi seçeneklerini konuşmak için bir dermatoloğa danış.

Selülit, özellikle ergenlik sonrası kadınlarda sık görülen bir kozmetik sorundur. Genellikle uyluklarda ve kalçalarda çukurlu ya da düzensiz bir doku şeklinde kendini gösterir. Tıbbi bir risk oluşturmasa da bazı kişilerde psikososyal sıkıntıya yol açabilir. İzlem kapsamında, beden imajıyla ilgili duygusal durumun düzenli olarak kendi kendine değerlendirilmesi yer almalıdır. Memnuniyetsizlik belirgin hale gelirse bir dermatoloğa veya estetik uzmanına danışılması önerilir. Enerji bazlı cihazlar (radyofrekans, lazer, akustik dalga) gibi profesyonel tedaviler, görünümü iyileştirmek için yağ dokusunu ve kolajeni hedef alır. Genellikle birden fazla seans gerekir ve sonuçlar geçici olabilir. Subsizyon veya enjeksiyon uygulamaları gibi daha invaziv seçenekler de vardır; ancak etkinlikleri ve kalıcılıkları farklıdır. Uzmanlarla seçenekleri ayrıntılı olarak görüşmek, tedavi sonuçları için gerçekçi hedefler belirlemeye yardımcı olur.

Kaynak:

Gabriel et al. (2023). Cellulite: Current Understanding and Treatment. Aesthetic Surgery Journal Open Forum, 5. https://doi.org/10.1093/asjof/ojad05037424836

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Düzenli aerobik ve kuvvet egzersizlerini dengeli beslenme ve yeterli sıvı alımıyla birleştirip sigaradan uzak durarak cildinin dokusunu iyileştirebilirsin.

Aerobik aktiviteleri kuvvet antrenmanıyla birleştiren düzenli bir egzersiz programı, vücut yağını azaltmaya ve kas tonusunu artırmaya yardımcı olabilir; bu da selülitin görünürlüğünü azaltabilir. Liften zengin, işlenmiş gıdaların ve ilave şekerin az tüketildiği dengeli bir beslenme, selülitle mücadelede önemli olan sağlıklı kilo yönetimini destekler. Kilo vermek, özellikle başlangıçta beden kitle indeksi yüksek olanlarda selülitin şiddetini çoğu zaman azaltsa da etkisi kişiden kişiye değişebilir ve bazen görünümü kötüleştirebilir. Her gün yeterince su içerek vücudun sıvı dengesini korumak ve sigara gibi toksik maruziyetlere yol açan alışkanlıklardan uzak durmak genel cilt sağlığına katkıda bulunur ve selülite yol açan etkenlerin kontrol altına alınmasına yardımcı olabilir.

Kaynak:

Smalls et al. (2006). Effect of Weight Loss on Cellulite: Gynoid Lypodystrophy. Plastic and Reconstructive Surgery, 118(2), 510–516. https://doi.org/10.1097/01.prs.0000227629.94768.be 16874227

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
HIF1A	rs11549465	CC	3 *PMID: 20059631*

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.



Cilt - Genel

Kuru Cilt

Kuru cilt (kserodermi), cildin yeterli nem ve doğal yağdan yoksun olduğu yaygın bir durumdur. Pürüzlülük, gerginlik, pullanma ve çoğu zaman kaşıntıya yol açar. Herkesi etkileyebilir; ancak yaşla birlikte sıklaşır ve genellikle bacakların alt kısmında ve ellerde görülür. Kuru cilt genellikle soğuk hava, tahriş edici sabunlar, bazı hastalıklar veya ilaçlar gibi etkenlerle cildin dış tabakasının bozulması ve suyun fazla miktarda kaybedilmesi sonucu gelişir. Yaşa bağlı kuruluğun başlıca nedenlerinden biri, cildin doğal nem tutma yeteneğinin azalmasıdır. Özellikle akuaporin adı verilen önemli su kanalı proteinlerini (başta AQP3) üreten genlerin aktivitesi yaşla birlikte azalır. Akuaporinler azaldıkça cildin su içeriği düşer; bu da kuruluğa, rahatsızlık hissine ve cilt enfeksiyonu riskinin artmasına önemli ölçüde katkıda bulunur. Kuru cildin yönetiminde temel yaklaşım nemlendirici kullanımıdır.

Sonucun Hakkında



DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre kuru cilde yatkınlığın artmış.

Önerilerimiz

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kuru cilt eğilimini yönetmek için kısa ve ılık duşların ardından her zaman yoğun kıvamlı, parfümsüz bir krem kullan; alkol veya retinoid içeren ürünlerden uzak dur.

Kuru cildi etkili biçimde yönetmek, cildi tahriş etmeyen yıkanma alışkanlıklarıyla başlar. Bunun için ılık suyla 5-10 dakikalık kısa duşlar veya banyolar yapılmalı ve cildin doğal yağlarını korumak için tahriş etmeyen, parfümsüz temizleyiciler kullanılmalıdır. Yıkandıktan hemen sonra nemlendirmek çok önemlidir; losyon yerine merhem veya krem tercih edilmelidir. Hiyalüronik asit, gliserin, shea yağı veya vazelin gibi yararlı içerikler barındıran ürünler, nemin ciltte tutulmasına yardımcı olur. Cilt bakım ürünlerini seçerken alkol ve parfüm ("kokusuz" etiketli ürünlerdekiler dahil) gibi olası tahriş edicilerden kaçınmak gerekir. Kuruluğu artırabildiklerinden bazen retinoidlerden de kaçınılmalıdır. Kapsamlı bir cilt bakımı ek koruyucu önlemler de gerektirir: düzenli olarak dudak balsamı sürmek, soğuk havada ya da suyla temas gerektiren işlerde eldiven giymek, yumuşak kumaşlar ve hipoalerjenik çamaşır deterjanları seçmek. Bu önlemler olası cilt tahrişini en aza indirir ve cilt bariyerini en iyi durumda tutar.

Kaynak:

*American Academy of Dermatology Association. (n.d.). Dermatologists' top tips for relieving dry skin. Retrieved June 20, 2025, from https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/dermatologists-tips-relieve-dry-skin **

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

Cildinin nemini artırmak için beslenmende balık yağındaki omega-3 yağ asitlerine ağırlık ver; cilt bariyerini desteklemek için probiyotik kullanmayı da değerlendirebilirsin.

Bazı beslenme tercihleri, cildin nemini korumak ve kuruluk, pullanma ve tahrişi önlemek için gerekli olan bariyer fonksiyonunu destekleyebilir. Araştırmalar, keten tohumu yağı ve balık yağı gibi kaynaklarda bulunan omega-3 yağ asitlerinin cilt nemini artırabileceğini ve transepidermal su kaybını azaltabileceğini düşündürmektedir. Yeni bulgular, bağırsak mikrobiyomunu etkileyen prebiyotik ve probiyotiklerin (ör. yoğurt, kimçi) cilt bariyerinin bütünlüğü ve nem düzeyi üzerinde olumlu etkileri olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca et, balık, kuruyemiş ve tahıllarda bulunan ve cilt proteinlerinin yapımında kritik rol oynayan bir amino asit olan L-histidin gibi besin öğelerini yeterli miktarda almak, cilt bariyerini sağlıklı ve güçlü tutar.

Kaynak:

Excessive sweating (Hyperhidrosis). (2017, December 20). NHS.Uk. https://www.nhs.uk/conditions/excessive-sweating-hyperhidrosis/ 33614213

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
CRIPT	rs79885808	TT	3 *PMID: 35313536*
PLEKHG1	rs7764084	CA	3 *PMID: 35313536*
PKD1L1	rs75043305	TT	3 *PMID: 35313536*

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.

Cilt - Genel

Aşırı Terleme

Aşırı terleme (hiperhidroz), vücudun ısıyı düzenlemek için gerekenden fazla terlemesidir ve çoğunlukla ter bezlerinin aşırı çalışmasından kaynaklanır. Dünya genelinde insanların tahminen %1–6,1'ini, ABD'de ise yaklaşık %3'ünü etkiler; bazı popülasyonlarda (ör. Avrupalılar) diğerlerine (ör. Japon popülasyonları) göre daha yüksek oranlar bildirilmektedir. Primer hiperhidroz genellikle erken yaşta başlar, ailesel olarak görülür ve çoğunlukla dominant kalıtım gösterir. İlgili genler hâlâ araştırılmakla birlikte bazı çalışmalar, sinir fonksiyonunu etkileyen Nrg-1 gibi genlerin aşırı aktivitesine işaret etmektedir. Sekonder hiperhidroz ise altta yatan bir hastalık veya kullanılan ilaçlardan kaynaklanır. Durum genellikle avuç içlerini, ayak tabanlarını, koltuk altlarını veya yüzü etkiler; günlük yaşamı ve duygusal iyi oluşu ciddi biçimde olumsuz etkileyebilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profiline göre terleme eğilimin tipik düzeyde.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Bol kesimli, doğal kumaştan giysiler giyip nem emici çoraplar ve pudralar kullanarak normal terlemeni kontrol altında tutabilir, gün boyu daha rahat edebilirsin.

Aşırı terleme, belirtileri azaltıp rahatlığı artıran bazı yaşam tarzı değişiklikleriyle kontrol altına alınabilir. Doğru giysi seçimi çok önemlidir: Doğal elyaftan yapılmış bol kesimli giysiler tercih edilmelidir. Nemin hapsolmaması için dar giysilerden ve naylon gibi sentetik kumaşlardan kaçınılmalıdır. Doğru ayak bakımı için nem emici çoraplar giyilmeli ve günde en az iki kez değiştirilmeli; terlemeyi artırabilen kapalı botlar veya spor ayakkabılar yerine nefes alan deri ayakkabılar seçilmelidir. Durumu kontrol altında tutmaya yardımcı olan alışkanlıklar arasında etkisi daha güçlü ter önleyiciler (antiperspiranlar) kullanmak, giysileri korumak için koltuk altı pedleri takmak ve gün boyu rahatlık ve nem kontrolü için ayak pudrası sürmek sayılabilir. Tokalaşman gerekecekse ellerini ara ara kurulamak için yanında bez veya kâğıt mendil bulundurabilirsin.

Kaynak:

*Excessive sweating (Hyperhidrosis). (2017, December 20). NHS.Uk. https://www.nhs.uk/conditions/excessive-sweating-hyperhidrosis/ **

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

Günlük yaşamını etkileyen, düzenli ve açıklanamayan terleme yaşıyorsan olası nedenleri ve uygun tedavi seçeneklerini konuşmak için doktoruna danış.

Fiziksel aktivite veya yüksek sıcaklık gibi belirgin bir neden olmadan düzenli olarak ortaya çıkan terleme, altta yatan bir soruna işaret edebilir. Daha güçlü terlemeyi önleyiciler gibi ilk aşamada kullanılabilecek ürünler için eczacıya başvurulabilir. Terlemenin altı aydan uzun sürmesi, en az haftada bir görülmesi, gece terlemelerini de içermesi veya kişisel önlemlere rağmen günlük aktiviteleri belirgin şekilde engellemesi önemli işaretlerdir. Bu durumlarda ya da ailede benzer öykü varsa veya başka ilaçlar kullanılıyorsa, olası nedenlerin araştırılması için aile hekimine başvurulması önerilir. Bu yaklaşımlar sonuç vermezse iyontoforez, reçeteli tablet ilaçlar, Botox enjeksiyonları veya cerrahi girişimler gibi ileri tedavilerin değerlendirilmesi için dermatoloğa sevk gerekebilir.

Kaynak:

*Excessive sweating (Hyperhidrosis). (2017, December 20). NHS.Uk. https://www.nhs.uk/conditions/excessive-sweating-hyperhidrosis/ **

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Beslenmene salatalık gibi su oranı yüksek besinler ekleyip kafeine ve acı-baharatlı yiyeceklere dikkat ederek vücut ısını dengelemeye yardımcı olabilirsin.

Araştırmalar, bazı besinlerin aşırı terlemeyi tetikleyebileceğini veya artırabileceğini, bazılarının ise hafifletebileceğini düşündürmektedir. Kafein ve alkol gibi uyarıcıları, kapsaisin içeren acı-baharatlı yiyecekleri ve aşırı işlenmiş ya da şekerli ürünleri azaltmak, ter bezlerinin uyarılmasını ve vücut ısısının yükselmesini sınırlayabilir. Salatalık, karpuz ve çeşitli meyve-sebzeler gibi su oranı yüksek besinlere öncelik vermek, sıvı dengesini korumaya ve vücut ısısını etkili biçimde düzenlemeye yardımcı olur. Kan şekerini dengelemek için tam tahıllara yer vermek ve yağlı balıklarla keten tohumunda bulunan omega-3 yağ asitlerini tüketmek inflamasyonu azaltıcı yarar sağlayabilir.

Kaynak:

*Diet for hyperhidrosis—Mr. Marco scarci. (2024, October 22). https://marcoscarci.co.uk/diet-for-hyperhidrosis/ **

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Terlemeyi etkili şekilde kontrol altında tutmak için reçetesiz satılan terlemeyi önleyicileri kullanabilirsin. Ciltte tahriş olursa ürünü değiştir veya bir eczacıya danış.

Aşırı terlemede genellikle ilk olarak cilde uygulanan tedavilere başvurulur. Yüksek konsantrasyonda (ör. %20) alüminyum klorür heksahidrat içeren reçetesiz ter önleyiciler bunlara örnektir. Reçeteli seçenekler arasında glikopironyum tosilat emdirilmiş mendiller ya da alüminyum klorürlü jeller yer alır; bu ürünler ter salgısını azaltmak için ter bezi kanallarını çoğunlukla keratini denatüre ederek tıkar. Olası yan etkiler dikkate alınmalıdır. Alüminyum klorür sıklıkla cilt tahrişine neden olur; diğer ajanlar ise duyarlılaşmaya ya da ciltte geçici renk değişikliğine yol açabilir. Glikopirolat gibi topikal antikolinerjikler de bir seçenektir, ancak kuruluk gibi yan etkilere yol açabilir. Bu nedenle uzman gözetiminde, dikkatle ve kontrollü kullanılmalıdır.

Kaynak:

*Brackenrich, J., & Medeus, C. F. (2025). Hyperhidrosis. In StatPearls. StatPearls Publishing. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459227/ **

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
PPP1CB	rs56089836	CC	3 *PMID: 29895819*

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.



Cilt - Genel

Çiller

Bilimsel adı efelid olan çiller, genellikle güneş gören ciltte, özellikle de açık tenli kişilerde ortaya çıkan küçük, düz, pigmentli lekelerdir. Avrupa ve Asya toplumlarında sık görülür; bazı araştırmalar kadınlarda çil gelişme olasılığının erkeklerden daha yüksek olabileceğine işaret etmektedir. Çil oluşumuna yatkınlık büyük ölçüde genetik olarak belirlenir: başta MC1R olmak üzere cilt pigmentasyonunu etkileyen çeşitli genlerdeki varyasyonlar burada önemli rol oynar. Genetik yatkınlık bulunsa da çilleri ortaya çıkaran ya da koyulaştıran asıl tetikleyici güneş ışığıdır. Çiller esasen kozmetik bir özelliktir; kültürden kültüre farklı algılanır ve adli bilimlerde DNA'ya dayalı dış görünüm tahmininde kullanılabilecek özelliklerden biridir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, güneşe maruz kaldığında çil oluşumuna daha yatkın olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Çil oluşma olasılığın daha yüksek olduğundan, çillerin görünümünü azaltmak için retinoid kremler veya kimyasal peeling gibi profesyonel tedavileri bir dermatologla konuşabilirsin.

Çillerin görünümü çeşitli cilt bakım yöntemleriyle azaltılabilir. Başlangıç için iyi bir seçenek, hidrokinon içeren leke açıcı kremler ve A vitamini türevi retinoid kremler gibi topikal ürünlerdir. Hidrokinon melanin üretimini baskılar; retinoidler ise güneş hasarını onarmaya yardımcı olur ve güneşe karşı bir miktar koruma sağlayabilir. Ancak her iki tedavi de tahriş, kızarıklık ve cilt kuruluğu gibi yan etkilere yol açabilir. Kimyasal peeling, glikolik asit gibi asitlerle hasarlı cilt katmanlarını soyan profesyonel bir tedavi seçeneğidir; ne var ki iyileşme süreci uzundur ve bu süreçte güneşten sıkı biçimde korunmak gerekir. Yayık ayranı ya da limon suyu gibi doğal yöntemler, cildi açtığı düşünüldüğü için zaman zaman kullanılır. Ancak etkinliklerini destekleyen bilimsel kanıt sınırlıdır ve bazı kişilerde yine de tahriş ya da hassasiyet reaksiyonlarına neden olabilirler.

Kaynak:
*How to get rid of freckles: 7 ways. (2017, January 3). Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/how-to-get-rid-of-freckles **

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

Çil oluşma olasılığın daha yüksek olduğundan, yeni lekeleri önlemek için yıl boyunca en az SPF 30 koruma faktörlü güneş kremiyle titizlikle korunman şart.

Çiller doğrudan ultraviyole (UV) ışınlarıyla tetiklendiği için yeni lekeleri önlemek için güneşten iyi korunmak çok önemlidir. UV ışınları bulutlu havalarda da cilde ulaşıp melanin üretimini uyarabildiğinden, geniş spektrumlu bir güneş kremini yıl boyunca düzenli kullanman çok önemli. SPF değeri 30 veya üzeri olan bir güneş kremi seç ve dışarı çıkmadan en az 15 dakika önce açıkta kalan tüm bölgelere sür. Korumanın sürmesi için kremi iki saatte bir, yüzdükten ya da çok terledikten sonra ise daha sık yenile.

Kaynak:

*How to get rid of freckles: 7 ways. (2017, January 3). Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/how-to-get-rid-of-freckles **

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Çile yatkınlığın arttığı için cilt sağlığını desteklemek adına beslenmende turunçgiller ve brokoli gibi C vitamini kaynaklarına bolca yer ver.

C vitamini (askorbik asit), güçlü antioksidan özellikleriyle ve pigmentasyon dahil cilt sağlığının korunmasındaki önemli rolüyle bilinen temel bir besin öğesidir. Araştırmalar, C vitamininin melanin sentezindeki kilit enzim olan tirozinazın etkinliğini baskılayabildiğini göstermektedir. Bu sayede çil gibi hiperpigmente lekelerin oluşumu azalabilir. Dermatolojide leke açma (depigmentasyon) ve güneşten koruma amacıyla sıklıkla topikal olarak uygulansa da besinlerle yeterli C vitamini almak cildin genel yapısını ve hücresel işlevlerini destekler. Vücudun cilt sağlığını koruyan doğal mekanizmalarını desteklemek için turunçgiller, çilek, dolmalık biber ve brokoli gibi C vitamininden zengin besinlere sofranda yer vermen önerilir.

Kaynak:

Sanadi et al. (2020). The effect of Vitamin C on melanin pigmentation – A systematic review. Journal of Oral and Maxillofacial Pathology, 24(2), 374. https://doi.org/10.4103/jomfp.jomfp_207_20 33456250

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
IRF4	rs12203592	CC	2 *PMID: 25705849*
RALY/ASIP	rs6059655	GG	2 *PMID: 25705849*
IRF4	rs1540771	CT	2 *PMID: 17952075*
TYR	rs1393350	AA	2 *PMID: 17952075*
TYR	rs1042602	CC	2 *PMID: 17952075*

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.

Cilt - Genel

Cilt Yenilenmesi

Cilt yenilenmesi, yaşlanmanın görünür belirtilerini geriletmeye yönelik yaklaşımların tümünü kapsar. Yaşlanma; zamanla kendiliğinden gelişen (intrinsik) değişikliklerin yanı sıra çevresel hasardan (ekstrinsik) da etkilenen karmaşık bir süreçtir. Kuruluk, ince ya da derin kırışıklıklar, cilt gevşekliği ve düzensiz cilt tonu veya pigmentasyon, yaşlanmanın sık görülen belirtileridir. Kronik güneş maruziyeti (fotoyaşlanma), kolajen yıkımını hızlandıran ve onarımını bozan başlıca çevresel etkendir. Hava kirliliği ve sigara gibi etkenler de yaşlanmayı hızlandırır; belirtiler ise etnik kökene göre farklılık gösterir. Örneğin Doğu Asya kökenli kişilerde pigmentasyon sorunları, Avrupa kökenli kişilerde ise kırışıklık daha sık görülebilir. Retinoidler gibi topikal tedaviler başta olmak üzere çeşitli yaklaşımlar, yaşa bağlı bu değişiklikleri hedef alarak cildin görünümünü ve sağlığını iyileştirmeyi amaçlar.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, cildinin yenilenme ve onarım kapasitesinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kolajen üretimini artıran retinoidler ve C vitamini gibi antioksidanlar içeren, etkinliği kanıtlanmış ürünler kullanarak cildinin yenilenmesine destek olabilirsin.

Cilt yenilenmesinde, doğrudan cilde uygulanan bakımın önemli bir yeri vardır. Bu bakımda mevcut hasarı onarmak ve dermal yenilenmeyi desteklemek için etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış aktif içerikler kullanılır. Retinoidler, yeni kolajen sentezini uyarıp cilt hücrelerinin yenilenme döngüsünü düzenleyerek kırışıklıkları ve hiperpigmentasyonu son derece etkili biçimde azaltır. Reçeteli tretinoin, klinikte altın standart kabul edilir. Palmitoillenmiş KTTKS (Matrixyl®) gibi matrikinler dahil peptitler, kolajen ve diğer temel matriks proteinlerinin üretimini uyaran sinyal molekülleri olarak görev yapar. C vitamini ve niasinamid (B3 vitamini) gibi güçlü antioksidanlar ise cildi çevresel hasara karşı korur, bariyer fonksiyonunu güçlendirir ve daha aydınlık, daha homojen bir cilt tonu kazandırır.

Kaynak:

Griffiths, T. W., et al. (2023). Skin ageing and topical rejuvenation strategies. British Journal of Dermatology, 189(Supplement_1), i17–i23. https://doi.org/10.1093/bjd/ljad282 37903073

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

Cildinin kendini onarması ve sağlıklı kalması için güneşten düzenli olarak korun, sigaradan uzak dur ve çevresel kirleticilere maruziyetini sınırla.

Cilt yenilenmesini destekleyen yaşam tarzı değişikliklerinin temelinde, yaşlanmayı hızlandıran ve cilt kalitesini düşüren başlıca dış etkenlerin azaltılması yer alır. Kronik güneş maruziyeti, kolajen yıkımına ve derin kırışıklıklara yol açan fotoyaşlanmanın başlıca nedeni olduğundan, ultraviyole (UV) ışınlarından düzenli ve titizlikle korunmak her şeyden önemlidir. Bir diğer kritik adım sigarayı bırakmaktır; sigara, kullanım miktarına bağlı olarak erken cilt yaşlanması riskini artıran, iyi bilinen bağımsız bir etkendir. Hava kirleticilerine maruziyeti en aza indirmek, kronik stres ve uykusuzluk gibi diğer etkenleri de kontrol altına almak cilt sağlığını korumaya ve yenilenmeyi desteklemeye yardımcı olabilir.

Kaynak:

Griffiths, T. W., et al. (2023). Skin ageing and topical rejuvenation strategies. British Journal of Dermatology, 189(Supplement_1), i17–i23. https://doi.org/10.1093/bjd/ljad282 37903073

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Antioksidandan zengin sebzelere, balıktan alınan omega-3'e ve havuç gibi besinlerdeki karotenoidlere yer veren bir beslenmeyle cildinin yenilenmesini destekleyebilirsin.

İyi planlanmış bir beslenme, hasarla mücadele eden ve hücre işlevlerini destekleyen temel besin öğelerini sağlayarak yaşlanan cildin onarılmasına ve yenilenmesine katkıda bulunabilir. Yeşil ve sarı renkli olanlar başta olmak üzere çeşitli, antioksidandan zengin meyve ve sebzeler, cildi serbest radikal hasarına karşı koruyan temel vitaminleri ve polifenolleri sağlar. Yağlı balıklar ve kuruyemişlerde bulunan, inflamasyonu baskılayan omega-3 yağ asitleri, cilt hücre zarlarının bütünlüğünün korunmasında kilit rol oynar. Ayrıca havuç ve tatlı patateste bulunan beta-karoten gibi karotenoidler, kolajen ve elastin sentezini uyaran provitamin A kaynağıdır. Besin değeri yüksek bu gıdaları yeterli su tüketimi ve şekerin sınırlandırılmasıyla birleştirmek, cilt yenilenmesini desteklemenin bütüncül bir yoludur.

Kaynak:

Ahmed, I. A., & Mikail, M. A. (2024). Diet and skin health: The good and the bad. Nutrition, 119, 112350. https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.112350 38232577

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
MC1R	rs1805008	CC	1 *PMID: 28502801*
IRF4	rs12203592	CC	1 *PMID: 28502801*
MMP16	rs6469206	TT	3 *PMID: 33669802*
OVOL1	rs478304	GT	3 *PMID: 24927181*
FST	rs38055	GG	3 *PMID: 24927181*
TGFB2	rs1159268	GG	3 *PMID: 24927181*

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.

Cilt - Genel

Çatlaklar

Bilimsel adı stria distensa olan çatlaklar, başlangıçta kırmızımsı ya da morumsu çizgiler (stria rubra) şeklinde ortaya çıkan, zamanla solarak beyazımsı, iz benzeri çizgilere (stria alba) dönüşen yaygın cilt değişiklikleridir. Çoğunlukla karın, uyluk, kalça ve göğüslerde görülür; tahminen insanların %50-80'ini, özellikle ergenlik ya da gebelik gibi hızlı büyüme dönemlerinde etkiler ve kadınlarda erkeklerden daha sıktır. Koyu tenli kişilerde daha belirgin görünebilirler. Çatlaklar; cildin gerilmesi, hormonal etkiler ve belirgin bir genetik yatkınlık sonucu dermiste oluşan iz dokusundan kaynaklanır. Araştırmalar, cilt esnekliği için kritik olan ELN gibi genlerin yakınındaki varyasyonları çatlak oluşumuyla ilişkilendirmiştir. Genellikle sağlık açısından zararsız olsalar da kozmetik kaygı ve sıkıntıya yol açabilirler; etkili bir tedavi bulmak ise çoğu zaman zordur.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, çatlak oluşumu açısından riskinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kilonun kademeli değişmesine özen göstererek çatlak oluşumunu kontrol altında tutabilir, çatlak oluşursa güneşsiz bronzlaştırıcı losyonlarla görünümünü gizleyebilirsin.

Çatlaklar çoğunlukla ergenlik, gebelik ya da belirgin kilo değişimleri gibi dönemlerde cildin hızla gerilmesi veya küçülmesi sonucu kolajen ve elastin liflerinin kopmasıyla ortaya çıkar. Hormonal etkiler ve genetik yatkınlık önemli olsa da kiloyu hızlı değil kademeli olarak alıp vermeye özen göstermek gibi yaşam tarzı tercihleri de çatlak oluşumunu etkileyebilir. Geleneksel ev yöntemlerinin çoğunun önleyici etkisi kanıtlanmamış olsa da bazı araştırmalar centella ya da hiyalüronik asit içeren ürünlerin bir ölçüde koruma sağlayabileceğine işaret etmektedir. Çatlaklar genellikle bronzlaşmadığı için güneş onları daha belirgin hale getirebilir. Buna karşın güneşsiz bronzlaştırıcı ürünler hem yeni hem de eski çatlakları etkili biçimde kamufle edebilir.

Kaynak:

*American Academy of Dermatology Association. (n.d.). Stretch marks: Why they appear and how to get rid of them. Retrieved June 20, 2025, from https://www.aad.org/public/cosmetic/scars-stretch-marks/stretch-marks-why-appear **

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Yeni oluşmuş çatlaklar için hiyalüronik asit veya retinol içeren kremlerle her gün masaj yapmayı deneyebilirsin; bu, zamanla daha az belirgin hale gelmelerine yardımcı olabilir.

Çatlaklara yönelik cilt bakımının amacı onları tamamen yok etmek değil, görünürlüklerini azaltmaktır. Bu tedaviler genellikle yeni oluşmuş, renkli çatlaklarda daha etkilidir. Yeni çatlakların görünümünü iyileştirmek için topikal krem ya da jellerin birkaç hafta boyunca her gün, etkilenen bölgelere hafifçe masaj yapılarak düzenli uygulanması önerilir. Hiyalüronik asit ve retinoidler (tretinoin veya retinol) gibi reçeteli içeriklerin yeni çatlakları daha az belirgin hale getirmede bir ölçüde başarılı olduğu gösterilmiştir; ancak özellikle gebelikte dikkatli kullanılmaları gerekir. Topikal bakıma yanıt vermeyen çatlaklarda, uzman görüşü alınarak kimyasal peeling, lazer tedavisi veya radyofrekans gibi dermatolojik işlemler değerlendirilebilir.

Kaynak:

*American Academy of Dermatology Association. (n.d.). Stretch marks: Why they appear and how to get rid of them. Retrieved June 20, 2025, from https://www.aad.org/public/cosmetic/scars-stretch-marks/stretch-marks-why-appear **

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Çatlak oluşumu riskin artmış olmasa da yeterince su iç; çinko, protein ile A, C ve D vitaminlerini sağlıklı besinlerden alarak dengeli beslen.

Yeterince su içip vücudunu susuz bırakmamak önemli bir beslenme alışkanlığıdır. Bu, cilt esnekliğini destekler ve çatlak oluşma olasılığını azaltmaya yardımcı olabilir. Yeterli su tüketimi çok önemli olsa da kahve ya da çaydan fazla kafein almak çatlak oluşma olasılığını artırabilir. Cilt sağlığını destekleyen dengeli bir beslenme çatlakların önlenmesine yardımcı olabilir. Kuruyemiş ve balık gibi çinkodan zengin besinlere yer ver; havuç, portakal ve süt gibi besinlerle yeterli A, C ve D vitamini almaya dikkat et. Yağsız et, mercimek ve fasulyeden alınan protein de cildi güçlü tutan ve çatlak oluşumunu önlemeye yardımcı olan kolajenin yapı taşlarını sağlar.

Kaynak:

*Stretch marks: Causes, treatment options & prevention. (n.d.). Cleveland Clinic. Retrieved June 20, 2025, from https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10785-stretch-marks **

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
ELN	rs7787362	TC	3 *PMID: 23633020*

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.

Cilt - Yaşlanma

Ciltte Antioksidan Eksikliği

Antioksidanlar, serbest radikaller ya da reaktif oksijen türleri olarak bilinen yüksek derecede reaktif molekülleri nötralize ederek cilt hücrelerini koruyan maddelerdir. Bu moleküller hem normal hücresel süreçler sırasında hem de güneş ışığı veya hava kirliliği gibi dış etkenlere yanıt olarak üretilir. Bu zararlı serbest radikallerin üretimi, bazı enzimler ile C ve E vitaminlerini de içeren doğal antioksidan savunma sistemlerinin kapasitesini aştığında ciltte antioksidan eksikliği ya da dengesizliği gelişir ve oksidatif stres ortaya çıkar. Oksidatif stres DNA, lipitler ve proteinler gibi hayati hücre bileşenlerine zarar verebilir; erken cilt yaşlanmasına (kırışıklıklar ve kolajen kaybı gibi), güneş hasarına ve cilt kanseri riskinde artışa katkıda bulunabilir, ayrıca melazma ya da sedef hastalığı gibi inflamatuvar cilt hastalıklarını ağırlaştırabilir. Uzun süreli UV ışınları ve hava kirliliği serbest radikal yükünü artırırken vücudun doğal antioksidan kapasitesi yaşla birlikte azalabilir; bu da söz konusu koruyucu dengenin ne kadar önemli olduğunu gösterir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, ciltte antioksidan eksikliği gelişme riskinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Orman meyveleri, yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıllar, kuruyemişler ve rengarenk sebzeler gibi antioksidandan zengin, çeşitli besinler tüketerek cilt sağlığını destekleyebilirsin.

Antioksidanlar, büyük ölçüde besinlerle alınan ve cilt hücrelerini serbest radikallerin yol açtığı oksidatif strese karşı korumaya yardımcı olan önemli bileşiklerdir. Bu hasar erken yaşlanmaya ve hücre işlevlerinin bozulmasına neden olabilir. Her biri cilt sağlığında farklı bir rol üstlenen çeşitli antioksidanlardan yararlanmak için bitkisel besinleri çeşitlendirmek çok önemlidir. Orman meyveleri (ör. aronya ve çilek), özellikle kabuğuyla tüketilen elma ve üzüm, oksidatif hasara karşı koymaya yardımcı olan fenolik bileşikler ve flavonoidler açısından zengindir. Havuç, ıspanak ve domates gibi sebzeler karotenoid, kırmızı pancar ise betalain içerir; her ikisi de cildin doğal savunma sistemine katkı sağlar. Tam tahıllar lignanlar ve ferulik asit gibi fitokimyasallar içerir. Pekan cevizi ve ceviz gibi kuruyemişler tokoferoller ve başka fenolik bileşikler içerir. Susam gibi tohumlar da antioksidan açısından faydalıdır. Kahve polifenol, bitter çikolata ise flavonoid içerir. Zerdeçal (kurkumin içeriğiyle) ve zencefil gibi baharatlar, besinlerle alınan antioksidan miktarını artırabilir. Bu besinleri düzenli ve çeşitli tüketmek, C ve E vitaminleri, karotenoidler ve çeşitli polifenoller dâhil antioksidanların sürekli alınmasını sağlayarak cildin genel sağlığını destekleyebilir.

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:
Rahaman et al. (2023). Natural antioxidants from some fruits, seeds, foods, natural products, and associated health benefits: An update. Food Science & Nutrition, 11(4), 1657–1670. Portico. https://doi.org/10.1002/fsn3.3217 38539815

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

C vitamini, E vitamini veya koenzim Q10 gibi antioksidanlar içeren serum ya da kremleri bakım rutinine ekleyerek cildini çevresel hasara karşı korumaya yardımcı olabilirsin.

Topikal antioksidanlar, cilt hücrelerini oksidatif stres ve çevresel hasara karşı korumayı amaçlayan bakım rutinlerinde kilit rol oynar. Doğrudan cilde uygulanan bu aktif içerikler, erken yaşlanmaya, inflamasyona ve güneşe bağlı cilt hasarına yol açabilen reaktif oksijen türlerini (ROS) nötralize ederek etki eder. Kozmetik formülasyonlarda sık kullanılan güçlü antioksidanlar arasında, cilt sağlığına olumlu etkileri bilinen C vitamini, E vitamini, koenzim Q10 ve lipoik asit yer alır. Bu bileşikleri içeren ürünler düzenli kullanıldığında, kolajen gibi yapısal proteinlerin oksidatif hasarını önleyerek cilt esnekliğini korumaya ve yaşlanmanın görünür belirtilerini azaltmaya yardımcı olabilir.

Kaynak:
Oresajo et al. (2012). Antioxidants and the skin: Understanding formulation and efficacy. Dermatologic Therapy, 25(3), 252–259. https://doi.org/10.1111/j.1529-8019.2012.01505.x 22913443

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
SOD2	rs4880	AG	3 PMID: 27271305
NQO1	rs1800566	GG	3 PMID: 21774831
CAT	rs1001179	CT	3 PMID: 16775184

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.

Cilt - Yaşlanma

Kaz Ayağı

Lateral kantal çizgiler olarak da bilinen kaz ayakları, göz kenarlarında oluşan ince çizgilerdir. Bu çizgiler önce gülümseme ya da göz kısma gibi mimiklerle belirir, zamanla yüz hareketsizken de görünür hale gelir. Yaşlanmanın doğal bir parçası olarak genellikle 30'lu ya da 40'lı yaşlarda ortaya çıkmaya başlar; ancak çalışmalar, erkeklerde kadınlara göre daha erken gelişip daha derin olabileceğini düşündürmektedir. Araştırmacılar, BNC2 gibi belirli genlerdeki varyasyonları kaz ayağı oluşumuyla ilişkilendirmiştir. Bu çizgiler; mimiklere bağlı tekrarlayan kas kasılmaları, kolajen ve elastin gibi cilt proteinlerinin yaşla azalması, güneş maruziyeti ve kişinin genetik yapısının birleşik etkisiyle oluşur. Sağlığa zararı olmasa da kaz ayakları bazı kişiler için estetik bir kaygı kaynağı olabilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, kaz ayağı kırışıklıklarına yatkınlığının daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kaz ayağı olasılığın daha yüksek olduğundan güneşten korunmada çok titiz ol: her gün güneş kremi sür, geniş kenarlı şapka ve polarize güneş gözlüğü kullan.

Bilinçli yaşam tarzı tercihleri, kaz ayaklarının gelişimini yavaşlatmaya ve belirginliğini azaltmaya yardımcı olabilir. En temel önlem güneşten korunmaktır: göz çevresindeki hassas cildi UV ışınlarından korumak için her gün SPF 30 veya üzeri geniş spektrumlu güneş kremi sürmek, geniş kenarlı şapka takmak ve polarize güneş gözlüğü kullanmak gerekir. Meyve, sebze ve sağlıklı yağlardan zengin bir beslenme, serbest radikal hasarına karşı savunmayı güçlendiren antioksidanlar sağlar. Düzenli fiziksel aktivite kan dolaşımını ve genel cilt sağlığını destekler. Sigara oksidatif stres yoluyla kırışıklık oluşumunu hızlandırdığından sigaradan uzak durmak da önemlidir. Solaryum ise erken cilt yaşlanmasına katkıda bulunduğu ve göz çevresinde ince çizgi oluşma riskini artırdığı için kullanılmamalıdır.

Kaynak:

*Crow's feet: Treatment, prevention, cover-up, and more. (2017, September 29). Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/crows-feet **

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kaz ayağı olasılığın daha yüksek olduğundan, yeni cilt hücrelerinin oluşumunu uyarmak ve ince çizgileri azaltmak için reçeteli bir retinoid krem kullanmayı düşünebilirsin.

Kaz ayağına özgü ince çizgilerde ilk adım genellikle topikal cilt bakım ürünleridir; seçenekler reçetesiz yaşlanma karşıtı nemlendiricilerden reçeteli kremlere kadar uzanır. Tretinoin (Retin-A) yeni cilt hücresi üretimini uyarır; kolajen ile C vitamini gibi antioksidanları içeren göz kremleri ise cilt sağlığını destekler. Bu topikal tedaviler yüzeysel çizgilerin görünümünü birkaç hafta içinde azaltabilir, ancak derin ve yerleşmiş kaz ayaklarında genellikle etkisiz kalır. Nemlendirici bir göz kreminin ardından silikon bazlı bir makyaj bazı ve hafif bir fondöten sürmek, bu kırışıklıkları geçici olarak gizleyip daha pürüzsüz görünmelerini sağlayabilir.

Kaynak:

*Crow's feet: Treatment, prevention, cover-up, and more. (2017, September 29). Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/crows-feet **

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kaz ayağı gelişme olasılığın daha yüksek olduğundan, bir dermatologla birlikte botoks, peeling veya lazer gibi tedavileri içeren sana özel bir plan oluşturabilirsin.

Kaz ayaklarını izlerken, yüz hareket ettiğinde ortaya çıkan kırışıklıkları yüz hareketsizken de görülenlerden ayırt etmek gerekir. Bu ayrım, nasıl bir yol izleneceğine karar vermeyi kolaylaştırır. Topikal tedaviler yetersiz kaldığında ya da kırışıklıklarda daha belirgin bir düzelme istendiğinde (bu düzelme çoğu zaman geçici olsa da) bir dermatoloğa danışmak yerinde olur. Dinamik kaz ayaklarında botulinum toksini (Botox) enjeksiyonu sık başvurulan bir klinik seçenektir; göz çevresindeki hedef kasları yaklaşık üç ay boyunca etkili biçimde gevşetir. Uzmanın önerebileceği diğer işlemler arasında cildi yenileyen kimyasal peeling, statik çizgiler için dermal dolgu ve kolajen üretimini artırıp cildi sıkılaştıran lazer tedavileri yer alır.

Kaynak:

*Crow's feet: Treatment, prevention, cover-up, and more. (2017, September 29). Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/crows-feet **

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

Kaz ayağı olasılığın daha yüksek olduğundan, cildini desteklemek için beslenmende meyve, sebze ve baharatlarla alınan çeşitli antioksidanlara öncelik ver.

Sağlıklı beslenme, cilt sağlığını desteklemek ve kaz ayaklarının görünümünü azaltmak için önemlidir. Antioksidandan zengin besinler, serbest radikalleri etkisizleştirmeye yardımcı olur. Çevresel etkenler ve doğal süreçlerle oluşan bu kararsız moleküller, cildin yaşlanmasına katkıda bulunur. Orman meyveleri, kabuğuyla elma ve üzüm gibi meyvelerle çeşitlendirilmiş bir beslenme, oksidatif hasara karşı koruyan fenolik bileşikler ve flavonoidler sağlar. Havuç, ıspanak ve domates gibi karotenoidden zengin sebzeler ile betalain içeren kırmızı pancar da koruyucu etki gösterir. Tam tahıllar, kuruyemişler (ör. pekan cevizi ve ceviz), tohumlar, bitter çikolata, kahve ve zerdeçal ile zencefil gibi baharatlar da antioksidan alımını artırabilir. C ve E vitaminleri, polifenoller ve karotenoidler gibi bu besin öğeleri, kolajenin bütünlüğünü ve cildin genel direncini destekleyerek göz çevresinde ince çizgi oluşumunu azaltabilir.

Kaynak:

How to prevent wrinkles: 8 tips to limit skin aging. (2019, September 19). Healthline. https://www.healthline.com/health/skin/how-to-prevent-wrinkles 22913443

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
AHR	rs2066853	GA	3 PMID: 28057405
SHC4	rs28392847	GG	3 PMID: 31522824
IRF4	rs1540771	CT	3 PMID: 36437544
OCA2	rs74653330	CC	2 PMID: 35421404

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.



Cilt - Yaşlanma

Genel Kırışıklıklar

Kırışıklıklar, ince çizgilerden derin oluklara kadar uzanan ve çoğunlukla yüz gibi güneş gören bölgelerde ortaya çıkan, ciltteki gözle görülür çizgi ya da kıvrımlardır. İçsel (ör. doğal yaşlanma ve hormonal değişiklikler) ve dışsal etkenlerin (ör. sigara, hava kirliliği ve kırışıklıklara yol açan cilt hasarının başlıca nedeni olan güneş maruziyeti ya da UV radyasyonu) sonucunda oluşurlar. Kırışıklıkların görünümü ve şiddeti kişiden kişiye değişir: açık tenli kişilerde (ör. Avrupa kökenli) genellikle daha erken ve daha belirgin gelişirken, daha koyu tenli kişilerde, bazı Asya toplumlarında görüldüğü gibi, yaklaşık 10 yıl gecikebilir. Kişinin kırışıklığa yatkınlığını IRF4 ve MMP16 gibi genler de güçlü biçimde etkiler. Tıbbi bir hastalık olmasa da kırışıklıklar, dış görünüme ilişkin kaygılar nedeniyle özgüveni ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, genel kırışıklık oluşumuna yatkınlığının tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Dışarıdayken güneş kremi sürmek, sigaradan uzak durmak ve yüzde iz oluşmaması için uyku pozisyonuna dikkat etmek gibi basit günlük alışkanlıklarla cildini kırışıklıklardan koru.

Her gün güneşten korunmak, kırışıklık oluşumunu en aza indirmede en etkili yaşam tarzı önlemlerinden biridir. Bunun için her gün geniş spektrumlu SPF 30+ güneş kremi sürmek, geniş kenarlı şapka takmak ve yüz cildini güneş hasarından korumak için UV korumalı güneş gözlüğü kullanmak gerekir. Uyku pozisyonu da cilt yaşlanmasını etkileyebilir. Örneğin sırtüstü yatmak ya da sık sık pozisyon değiştirmek yüzdeki baskıyı azaltabilir; ipek yastık kılıfı kullanmak da sürtünmeyi en aza indirmeye yardımcı olabilir. Sigara dumanı cilt yaşlanmasını hızlandırdığı ve cilt sağlığını destekleyen D vitamini düzeylerini düşürdüğü için sigaradan uzak durmak çok önemlidir. Stresi iyi yönetmek ve göz kısma ya da kaş çatma gibi tekrarlayan mimiklere dikkat etmek de bazı kırışıklık türlerinin erken ortaya çıkmasını önlemeye ek katkı sağlayabilir.

Kaynak:

*How to prevent wrinkles: 8 tips to limit skin aging. (2019, September 19). Healthline. https://www.healthline.com/health/skin/how-to-prevent-wrinkles **

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kırışıklık riskin artmış olmasa da her gün bir nemlendirici ve bir retinoid ürün kullanmak, cildinin dokusunu ve sağlığını belirgin biçimde iyileştirebilir.

Genel kırışıklıkları önlemeye ve görünümlerini azaltmaya yönelik bakım rutinlerinde genellikle cilt sağlığını ve esnekliğini destekleyen, etkinliği iyi araştırılmış aktif içerikli ürünler yer alır. A vitamini türevi olan retinoidler, kolajen üretimini uyarabildikleri için özellikle etkilidir; böylece cilt dokusu iyileşir, daha pürüzsüz ve homojen bir görünüm elde edilebilir. Cilt yaşla birlikte kurumaya eğilimli olduğundan düzenli nemlendirme de önemlidir. Nemli tutulan cilt esnekliğini daha iyi korur ve ince çizgiler daha az belirgin hale gelebilir. Hiyalüronik asit, peptitler ve gliserin gibi içerikler barındıran nemlendiriciler derinlemesine nem sağlar ve düzenli kullanıldığında daha genç görünümlü bir cilde katkıda bulunabilir.

Kaynak:

*How to prevent wrinkles: 8 tips to limit skin aging. (2019, September 19). Healthline. https://www.healthline.com/health/skin/how-to-prevent-wrinkles **

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Yeterince su içip renkli meyve ve sebzelerden, zeytinyağı gibi sağlıklı yağlardan zengin beslenerek cildini içeriden destekleyebilirsin.

Beslenme alışkanlıkları, cildin yaşlanmasını ve kırışıklık gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir. Vücudun yeterli su alması cilt sağlığının korunmasında büyük rol oynar. Yeterli su tüketimi tüm vücut işlevleri için gereklidir ve cildin yumuşak ve esnek kalmasına katkıda bulunur. Ayrıca cilt bariyerinin bütünlüğünün güçlenmesine de katkı sağlayabilir. Araştırmalarda, meyve ve renkli sebzelerden zengin beslenmenin, bu besinlerin yüksek miktarda içerdiği anti-inflamatuvar bileşikler ve koruyucu antioksidanlar sayesinde yüzde daha az kırışıklıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeşil çay, zeytinyağı, somon, avokado ve rengarenk sebzelere sofranda yer vermek cilt esnekliğini artırabilir ve erken yaşlanmaya karşı koruyabilir.

Kaynak:

*How to prevent wrinkles: 8 tips to limit skin aging. (2019, September 19). Healthline. https://www.healthline.com/health/skin/how-to-prevent-wrinkles **

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
LOC105374069	rs322458	CC	3 PMID: 23223146
COL17A1	rs805698	TT	3 PMID: 33669802
MMP16	rs6469206	TT	3 PMID: 33669802
TNFRSF8	rs6690493	AG	3 PMID: 33669802
IRF4	rs12203592	CC	3 PMID: 33959940

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.

Cilt - Yaşlanma

Erken Kolajen Yıkımı

Kolajen vücutta en fazla bulunan proteindir; cilde, kemiklere, kaslara ve diğer bağ dokularına yapı, dayanıklılık ve esneklik kazandırır. Erken kolajen yıkımı, bu hayati proteinin normal kronolojik yaşlanmada beklenenden daha erken ya da daha yaygın biçimde kaybedilmesi veya bozulmasıdır; kırışıklık ve sarkma gibi cilt yaşlanması belirtilerinin erken ortaya çıkmasına yol açar ve başka dokuları da zayıflatabilir. Sigara ve aşırı güneş maruziyeti gibi yaşam tarzı alışkanlıkları bu erken kaybı önemli ölçüde etkileyebilir. UV ışınları, kolajeni parçalayan ve yenilenmesini bozan matriks metalloproteinaz (MMP) adlı enzimlerin aktivitesini artırır. Şekerden zengin beslenme de kolajeni kırılgan hale getirebilir. Ayrıca otoimmün hastalıklar ya da Ehlers-Danlos sendromuna yol açanlar gibi belirli genetik mutasyonlar da kolajenin erken yıkımına neden olarak cilt sağlığını ve yapısal bütünlüğü etkileyebilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, erken kolajen yıkımına eğiliminin daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Erken kolajen kaybı riskin arttığı için cildinin yapısını korumak adına her gün güneş kremi kullanman ve sigaradan uzak durman çok önemli.

Erken kolajen kaybının önlenmesi büyük ölçüde yaşam tarzı tercihlerine bağlıdır. Kronik güneş maruziyeti, kolajen yıkımını hızlandıran başlıca dış etkenlerden biridir. Her gün geniş spektrumlu güneş kremi sürmek ve koruyucu giysiler giymek cildi UV hasarından korur ve kolajen yapısının korunmasına yardımcı olur. Kolajen yıkımını hızlandıran zararlı serbest radikallere yol açtığından sigaradan uzak durulmalıdır. Çevresel kirleticilerle teması azaltmak da cilt sağlığı açısından yararlıdır. Ayrıca besin değeri yüksek, dengeli bir beslenme ve etkili stres yönetimi, cildin genel bütünlüğünü destekleyerek doğal kolajen düzeyinin korunmasına katkıda bulunabilir.

Kaynak:

Ganceviciene, R., Liakou, A. I., Theodoridis, A., Makrantonaki, E., & Zouboulis, C. C. (2012). Skin anti-aging strategies. Dermato-Endocrinology, 4(3), 308–319. https://doi.org/10.4161/derm.22804 23467476

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kolajen kaybı riskin arttığı için, kolajen üretimini artıran retinoidler ve mevcut kolajeni koruyan C vitamini gibi antioksidanlar içeren bir bakım rutini düşünebilirsin.

Topikal cilt bakım ürünleri, erken kolajen kaybına karşı etkili çözümler sunar. Bu ürünler hem mevcut kolajeni korumayı hem de yeni lif sentezini uyarmayı amaçlar. C ve E vitaminleri ile niasinamid (B3 vitamini) gibi güçlü antioksidanlar, zararlı serbest radikalleri etkisizleştirerek kolajen yıkımını azaltmak amacıyla yaygın olarak kullanılır. Hücre işlevlerini düzenleyen maddeler, özellikle retinoidler (retinol ve tretinoin), kolajen metabolizmasını doğrudan etkileyip üretimini artırarak cilt yapısının iyileşmesinde önemli rol oynar. Polipeptitler de kolajen sentezini teşvik edip dermisin genel sağlığını iyileştirerek bu etkiyi destekler ve cildin daha sıkı görünmesine katkıda bulunur.

Kaynak:

Ganceviciene, R., Liakou, A. I., Theodoridis, A., Makrantonaki, E., & Zouboulis, C. C. (2012). Skin anti-aging strategies. Dermato-Endocrinology, 4(3), 308–319. https://doi.org/10.4161/derm.22804 23467476

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Kolajen kaybı riskin arttığı için, cilt esnekliğini artırabilecek ağızdan alınan hidrolize kolajen takviyelerini değerlendirebilirsin.

Beslenmeye dayalı müdahaleler, cilt esnekliğini ve nemini destekleyen bileşikler sağlayarak cilt sağlığına katkıda bulunabilir ve erken kolajen kaybını önleyebilir. Sistematik derlemeler, ağızdan alınan hidrolize kolajen takviyelerinin düzenli kullanıldığında cilt esnekliğini ve nemini artırabileceğini, kırışıklıkları da azaltabileceğini göstermiştir. Hiyalüronik asit takviyeleri ya da soya gibi genisteinden zengin besinlerin de cilt nemini ve sıkılığını korumadaki rolleri araştırılmaktadır. Ayrıca araştırmalar, bitter çikolatada doğal olarak bulunan kakao flavanollerinin her gün alınmasının cilt esnekliğini artırabileceğini ve kırışıklıkların görünümünü azaltabileceğini düşündürmektedir.

Kaynak:

*13 science-backed ways to improve skin elasticity. (2019, August 29). Healthline. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/skin-elasticity **

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
MMP2	rs243865	CC	1 *PMID: 33373134*
TNF	rs1800629	GA	3 *PMID: 37763073*

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.



Cilt - Yaşlanma

Yüz Cildinde Sarkma

Yüzde sarkma; yanaklarda sarkma (sıkılık kaybı, aşağı doğru kayma) ve göz kapaklarında sarkma (dermatokalazis, yani fazla deri) gibi bulgularla kendini gösteren yaygın bir yaşlanma belirtisidir. Bu değişiklikler başlıca deri altı yağ dokusunun azalması, cildin incelmesi (özellikle göz çevresinde) ve kolajen ile elastin gibi temel yapısal proteinlerin yıkımı gibi yaşa bağlı doğal süreçlerden kaynaklanır. Yoğun güneş maruziyeti, sigara ve beden kitle indeksindeki değişiklikler bu süreci hızlandırabilir. Araştırmalarda erkek cinsiyet ve açık ten rengi de özellikle göz kapağı sarkması için olası risk faktörleri olarak belirtilmiştir. Genetik, yüzde sarkmada belirleyici bir rol oynar; göz kapakları için kalıtılabilirliğin yaklaşık %61 gibi yüksek bir düzeyde olduğu tahmin edilmektedir. SLC30A8 ve DLGAP1 gibi çeşitli genlerle de bağlantı saptanmıştır. Şiddetli sarkma çok nadiren genetik sendromların bir parçası olabilir; ancak çoğunlukla estetik bir sorundur. Yine de belirgin yüz sarkması bazen, sarkan göz kapaklarının görmeyi engellemesi gibi işlevsel sorunlara yol açabilir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, yaşla birlikte yüz cildinde sarkmaya yatkınlığının tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Retinoid veya C vitamini gibi içerikler barındıran kremlerle cildinin sıkılığını artırabilirsin. Her gün düzenli kullanıldığında bu kremler hafif bir iyileşme sağlayabilir.

Sıkılaştırıcı kremler gibi topikal cilt bakım ürünleri, yüz cildindeki sarkmanın hafifletilmesini destekleyebilir; hafif bir toparlayıcı etki sağlayıp cildin genel görünümünü iyileştirebilir. Bu ürünlerin formüllerinde genellikle cilt yapısını güçlendirip daha sıkı bir görünüm kazandırmayı amaçlayan retinoidler (retinol, retinoik asit) ve topikal kolajen gibi içerikler bulunur. Antioksidanlar, özellikle de C vitamini, hasarlı cilt hücrelerini onarma, serbest radikallere karşı koruma ve kolajen üretimini destekleme özellikleriyle cilt bakımında önem taşır. Bu kremleri, günlük güneş korumasını da içeren düzenli bir bakım rutiniyle birlikte her gün kullanmak önemlidir. Ancak belirgin bir iyileşme görmek zaman alabilir ve sonuçlar kişiden kişiye değişebilir.

Kaynak:
*Skin firmness: How to reverse the aging process. (2020, March 20). Healthline. https://www.healthline.com/health/firmness-skin **

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

Cilt sarkması riskin artmış olmasa da kolajen peptitleri gibi ağızdan alınan takviyeleri değerlendirerek ya da besinlerle yeterli C vitamini alarak cildinin yapısını içeriden destekleyebilirsin.

Bazı besin takviyeleri, cilt yapısını içeriden destekleyerek yüz cildindeki sarkmaya karşı fayda sağlayıp sağlamadıkları açısından araştırılmaktadır. Bunlardan biri, vücudun doğal kolajenini yenilemeye yardımcı olduğu düşünülen ağızdan alınan kolajen peptitleridir; zamanla cildin sıkılığını ve esnekliğini artırabilir. Takviye olarak alınan C vitamini ise güçlü bir antioksidan olarak hasarlı cilt hücrelerinin onarımına, serbest radikallere karşı korunmaya ve doğal kolajen üretimine yardımcı olabilir.

Kaynak:

*Skin firmness: How to reverse the aging process. (2020, March 20). Healthline. https://www.healthline.com/health/firmness-skin **

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Cilt sarkması riskin artmış olmasa da evde bakımla elde edebileceğinden daha belirgin bir iyileşme istiyorsan bir dermatoloğa danışmalısın.

Yüz cildindeki sarkmanın izlenmesi, evde uygulanan bakımın ne kadar işe yaradığını değerlendirmeyi ve uzman desteğinin ne zaman gerektiğini fark etmeyi kapsar. Evde uygulanan bakım ve yaşam tarzı değişiklikleri cilt sıkılığında belirgin bir iyileşme sağlamazsa uzmanlık belgesi olan bir dermatoloğa danışılması önerilir. Dermatolog cildin durumunu değerlendirerek cilt yüzeyinin dokusunu iyileştiren kimyasal peeling ya da derin katmanlarda kolajeni uyaran lazerle cilt yenileme gibi medikal tedavileri önerebilir. Hedefe yönelik ısıyla kolajen üretimini artırıp sarkan bölgeleri toparlayan ultrason temelli cilt sıkılaştırma gibi ileri işlemler de uzman değerlendirmesi ve kişiye özel yarar-risk analizinin ardından düşünülebilir.

Kaynak:

*Skin firmness: How to reverse the aging process. (2020, March 20). Healthline. https://www.healthline.com/health/firmness-skin **

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

Yüz kaslarının tonusunu desteklemek için her gün yüz egzersizleri yapmayı ya da yeşim taşı masaj aleti gibi araçları kullanmayı deneyebilirsin; bunlar geçici fayda sağlayabilir.

Araştırmacılar, yüz kaslarının tonusunu iyileştirmeye yönelik invaziv olmayan bir yöntem olarak yüz egzersizlerini incelemektedir; bu egzersizler sarkan cildin görünümünü düzeltebilir. Bilimsel kanıtlar sınırlı olsa da bazı çalışmalar, belirli yüz hareketlerinin her gün düzenli yapılmasının zamanla cilt sıkılığını destekleyebileceğini düşündürmektedir. Yeşim taşı masaj aleti ve gua sha taşı gibi geleneksel araçlar da kan dolaşımını hızlandırmak, lenf drenajına yardımcı olmak ve yüz kaslarını gevşetmek amacıyla kullanılır. Klinik açıdan pek az kanıtla desteklense de bu yöntemler düzenli uygulandığında kan akışını artırıp cilt tonunu ve dokusunu geçici olarak iyileştirerek kısa vadeli fayda sağlayabilir.

Kaynak:

*American Academy of Dermatology Association. (n.d.). Many ways to firm sagging skin. Retrieved June 20, 2025, from https://www.aad.org/public/cosmetic/younger-looking/firm-sagging-skin **

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
LOC105374069	rs322458	CC	3 *PMID: 23223146*
DLGAP1	rs11876749	TT	3 *PMID: 24869959*
SLC30A8	rs6980503	GG	3 *PMID: 35587111*

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.

Cilt - Yaşlanma

Cilt Glikasyonu

Cilt glikasyonu, şekerlerin (ör. glukoz) başta kolajen ve elastin olmak üzere temel cilt proteinleriyle enzim aracılığı olmaksızın tepkimeye girdiği doğal ve sürekli bir süreçtir. Bu tepkime sonucunda İleri Glikasyon Son Ürünleri (AGE'ler) adı verilen zararlı bileşikler oluşur. AGE'ler zamanla cilt dokusunda birikir ve etkileri genellikle 30 yaş civarında fark edilir hâle gelir; şekerden zengin beslenme ve tütün kullanımı düzeylerini artırabilir. AGE'ler kolajen ve elastin lifleri arasında çapraz bağlar kurarak bu lifleri sertleştirir ve kırılganlaştırır; böylece cilt yaşlanmasına önemli ölçüde katkıda bulunur. Geri döndürülmesi güç olan bu süreç kırışıklıklara ve esneklik kaybına yol açar. AGE'ler ayrıca oksidatif stresi ve inflamasyonu artırarak cilde daha fazla zarar verir ve tenin donuk ya da sarımsı görünmesine neden olur. Güneş maruziyeti tüm bu süreci belirgin biçimde hızlandırabilir. Moleküler düzeyde yüksek şeker ve AGE düzeyleri, kilit genlerin (p16, p21 ve p53 gibi) ifadesini değiştirerek hücreleri erken yaşlanmaya (senesens) sürükleyebilir ve inflamatuvar yolakları (NF-kB gibi) aktive edebilir; bunun sonucunda inflamasyon artar.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, glikasyona bağlı cilt yaşlanması riskinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

C ve E vitaminleri ile yeşil çay özü gibi güçlü antioksidanlar içeren bakım ürünleri kullanarak cildini glikasyona bağlı hasara karşı korumaya yardımcı olabilirsin.

Topikal cilt bakım ürünleri, kırışıklık ve esneklik kaybı gibi görünür yaşlanma belirtilerine katkıda bulunan cilt glikasyonuna karşı destekleyici bir rol oynayabilir. Bazı formüller, ciltte ileri glikasyon son ürünlerinin (AGE'ler) oluşumunu engellemeyi ya da bu ürünlerin kolajen gibi hayati proteinler üzerindeki zararlı etkilerini gidermeyi amaçlar. C ve E vitaminleri ile polifenolden zengin bitki özleri (ör. yeşil çay) gibi antioksidanlar, AGE oluşumunu kolaylaştıran oksidatif strese karşı koruma sağlar. Belirli topikal anti-glikasyon ajanlarıyla ilgili araştırmalar sürse de antioksidan koruma ve bariyer desteğine odaklanan bakım ürünleri, glikasyonun yol açtığı değişiklikleri hafifletmeye yardımcı olabilir.

Kaynak:

Wang et al. (2024). The effects of advanced glycation end-products on skin and potential anti-glycation strategies. Experimental Dermatology, 33(4). Portico. https://doi.org/10.1111/exd.15065 38563644

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

Şekerli ve kızartılmış yiyecekleri sınırlayıp yüksek ısıda ızgara yerine buharda pişirme gibi daha düşük ısıyla pişirme yöntemlerini tercih ederek cildinin daha sağlıklı yaşlanmasını destekleyebilirsin.

Araştırmalar, vücuttaki ileri glikasyon son ürünleri (AGE) düzeyinin büyük ölçüde beslenme tercihlerine bağlı olduğunu ve bazı besinlerin ve pişirme yöntemlerinin bu düzeyi artırdığını göstermektedir. İşlenmiş gıdalar, kızartmalar, şekerli atıştırmalıklar ve yüksek sıcaklıkta pişirilmiş kırmızı et fazla tüketildiğinde AGE düzeyleri yükselir. İlave şekeri az bir beslenme ile ızgara ya da kızartma yerine buharda pişirme veya haşlama gibi daha düşük ısıyla pişirme yöntemleri AGE oluşumunu azaltabilir. Orman meyveleri (resveratrol içerir), elma (kuersetin içerir), sebzeler, yeşil çay ve zerdeçal gibi baharatlar dahil antioksidandan zengin besinlere yer vermek de vücudun glikasyona karşı savunmasını destekleyip cildin daha sağlıklı yaşlanmasına katkıda bulunabilir.

Kaynak:

Wang et al. (2024). The effects of advanced glycation end-products on skin and potential anti-glycation strategies. Experimental Dermatology, 33(4). Portico. https://doi.org/10.1111/exd.15065 38563644

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Glikasyon açısından riskin artmış olmasa da sigaradan uzak durmak ve her gün güneşten korunmak, erken cilt yaşlanmasını önlemeye yardımcı temel alışkanlıklardır.

İleri Glikasyon Son Ürünleri (AGE'ler), vücutta birikerek cilt yaşlanmasına ve yapısal hasara katkıda bulunan bileşiklerdir. Tütün dumanı ve çevresel kirleticiler gibi dış kaynaklar AGE oluşumunu hızlandırabildiğinden, bunlardan uzak durmak önemli bir korunma adımıdır. UV radyasyonu da glikasyonu artırdığı için cilt sağlığı üzerindeki etkisini azaltmak amacıyla düzenli güneş koruması önerilir. Bu zararlı etkenlere maruziyeti sınırlamak ve kronik stres gibi faktörleri kontrol altında tutmak, vücudun AGE birikimine karşı doğal savunmasını destekleyerek cildin daha sağlıklı yaşlanmasına katkıda bulunabilir.

Kaynak:

Wang et al. (2024). The effects of advanced glycation end-products on skin and potential anti-glycation strategies. Experimental Dermatology, 33(4). Portico. https://doi.org/10.1111/exd.15065 38563644

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
NAT2	rs1495741	GA	1 *PMID: 24934506*
GLO1	rs1049346	GA	1 *PMID: 23201419*

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.



Cilt - Yaşlanma

Güneş Lekeleri

Solar lentigo ya da lentigo senilis olarak da bilinen güneş lekeleri, uzun süre güneşe maruz kalan ciltte ortaya çıkan, açık kahverengiden koyu kahverengiye değişen düz pigment alanlarıdır. En sık yüzde, ellerde ve omuzlarda görülür. 50 yaş üstü yetişkinlerde çok yaygın olsa da daha genç kişilerde de ortaya çıkabilir. Her cilt tipinde görülebilir; ancak açık tenli ve kolay güneş yanığı geçiren yetişkinlerde daha sıktır. Çillerden farklı olarak güneş lekeleri, güneşten uzak kalındığında solmaz. Bu lekeler başlıca uzun süreli ultraviyole (UV) radyasyon maruziyetinin cilt yapısında yol açtığı değişikliklerden kaynaklanır. Bu değişiklikler arasında rete çıkıntılarının uzaması ve melanin birikimi (belirgin fotohasarın göstergesi) sayılabilir. Genetik etkenlerin de önemli katkısı vardır; çeşitli çalışmalar IRF4, MC1R ve TERT gibi genlerdeki varyasyonları güneş lekesi gelişimiyle ilişkilendirmiştir. Genellikle iyi huylu olsalar da güneş lekeleri geçmişte yoğun güneş maruziyetine işaret edebilir ve çoğu zaman kozmetik bir sorun olarak görülür.

Sonucun Hakkında



DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, UV maruziyetine bağlı güneş lekesi gelişimine eğiliminin daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Güneş lekesi olasılığın daha yüksek olduğundan, güneşin en yoğun olduğu saatlerde dışarıda kalmayı sınırlaman ve geniş spektrumlu güneş kremini her gün aksatmadan sürmen çok önemli.

Güneş lekelerinden korunmanın temeli, ultraviyole (UV) A ve B ışınlarına karşı düzenli korunmaktır. UV yoğunluğunun en yüksek olduğu saatlerde, genellikle 10.00-15.00 saatleri arasında, doğrudan güneşe çıkmamaya özen gösterilmesi önemle önerilir. Açık havaya çıkmadan önce her gün geniş spektrumlu güneş kremi sürmek ve iki saatte bir yenilemek, UV kaynaklı pigmentasyona karşı etkili bir savunma sağlar. Geniş kenarlı şapka ve sık dokunmuş kumaşlar gibi koruyucu giysiler ek koruma sağlar. Güneş koruyucu içeren kozmetik ürünler de uzun vadede ek koruma sağlayarak güneş lekesi gelişme riskini azaltır.

Kaynak:

*Removing sunspots on face: Treatment and at-home remedies. (2018, June 18). Healthline. https://www.healthline.com/health/sunspots-on-face **

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

Güneş lekesi oluşma olasılığın daha yüksek olduğundan, cildindeki değişiklikleri izlemen ve ciddi bir sorun olup olmadığını öğrenmek için dermatoloğa görünmen çok önemli.

Gerçek güneş lekeleri genellikle iyi huylu olsa da yeni çıkan ya da değişen her pigmentli lezyonda ciddi bir durumu dışlamak için cilt değişikliklerini izlemek ve dermatolojik değerlendirme yaptırmak büyük önem taşır. Bir leke belirgin biçimde koyulaşır, büyür, kenarları düzensizleşir ya da kaşınır, ağrır, kızarır veya kanamaya başlarsa hekime başvurulması önerilir. Tanısı kesinleşmiş güneş lekelerinin kozmetik amaçla azaltılmasında, eğitimli uzmanlarca uygulanan lazerle cilt yenileme, melanini hedefleyen Yoğun Atımlı Işık (IPL) tedavisi ve lekeleri dondurarak gideren kriyoterapi gibi işlemlerden yararlanılır. Kimyasal peeling ve mikrodermabrazyon gibi diğer klinik seçenekler de lekelerin görünümünü azaltabilir; en uygun tedavi yaklaşımını dermatolog belirleyecektir.

Kaynak:
*Removing sunspots on face: Treatment and at-home remedies. (2018, June 18). Healthline. https://www.healthline.com/health/sunspots-on-face **

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Güneş lekesi olasılığın daha yüksek olduğundan, lekelerin görünümünü azaltmak için topikal C vitamini veya meyan kökü özü gibi aktif içerikler barındıran bakım ürünlerini tercih et.

Evde uygulanabilen çeşitli cilt bakım yöntemleri, doğal bileşikler ve özel formüllerdeki etkin maddelerle güneş lekelerini soldurabilir veya görünümlerini azaltabilir. Aloe vera, meyan kökü özü, topikal C vitamini ve laktik asit (süt ya da yayık ayranında bulunur) gibi doğal bileşikler, hiperpigmente cildi açma potansiyelleriyle bilinir. Glikolik asit, hidroksi asitler veya kojik asit içeren reçetesiz kremler de bulunmaktadır. Bu kremler cildin yüzeyindeki hücreleri uzaklaştırarak pigmentasyonu azaltmak üzere geliştirilmiştir. Bu seçenekler bir miktar iyileşme sağlayabilir; ancak sonuçlar kişiden kişiye değişir ve limon suyu gibi asitli maddeler cilt tahrişi riski nedeniyle dikkatle kullanılmalıdır.

Kaynak:
*Removing sunspots on face: Treatment and at-home remedies. (2018, June 18). Healthline. https://www.healthline.com/health/sunspots-on-face **

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
IRF4	rs12203592	CC	1 *PMID: 25705849*
MC1R	rs35063026	CC	1 *PMID: 25705849*
TERT	rs2853672	AA	2 *PMID: 36572090*

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.

Cilt - Yaşlanma

UV Hasarı Riski

UV hasarı riski, güneşten ya da yapay kaynaklardan (ör. solaryum) gelen ultraviyole (UVA ve UVB) radyasyonun neden olduğu erken cilt yaşlanmasına, yani fotoyaşlanmaya yatkınlığı ifade eder. UV radyasyonu cilt hücrelerinin DNA'sına zarar verir ve kırışıklık, esneklik kaybı, örümcek ağı biçiminde damar genişlemeleri ve güneş lekesi gibi pigment değişiklikleriyle kendini gösteren fotoyaşlanmaya yol açar. Bu değişiklikler, doğal kronolojik yaşlanmanın görünür belirtilerinden belirgin biçimde farklıdır. Güneş hasarı herkeste görülebilir; ancak teni, saçı ve gözleri açık renkli olanlarda ya da ailesinde cilt kanseri öyküsü bulunanlarda daha olasıdır. Bununla birlikte her ten renginde belli ölçüde hasar oluşabilir. UV maruziyeti, inflamasyon ve immünosupresyon gibi yaşlanmayı hızlandıran karmaşık cilt yanıtlarını tetikler. Sonuç olarak belirgin UV hasarı uzun vadede cilt kanseri riskini artırır; bu nedenle güneşten korunmak hayati önem taşır.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, UV radyasyonuna bağlı cilt hasarı açısından genetik riskinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

UV hasarı riskin artmış olmasa da gölgede kalarak, koruyucu şapka ve giysiler giyerek ve her türlü solaryumdan kesinlikle uzak durarak cildini her zaman UV hasarına karşı korumalısın.

UV hasarı riskini azaltmak, özellikle güneşin en yoğun olduğu saatlerde doğrudan ve dolaylı güneş maruziyetini sınırlayan alışkanlıkları sürekli kılmayı gerektirir. Dışarıdayken mümkün olduğunca gölgede kal; UV ışınlarının su, kum ve kar gibi yüzeylerden yansıyarak cildine dolaylı yoldan da ulaşabileceğini unutma. Sık dokunmuş kumaşlar, yüzü, kulakları ve boynu koruyan geniş kenarlı şapkalar gibi koruyucu giysiler ve UV filtreli güneş gözlükleri önemli bir fiziksel bariyer oluşturur. Ciddi cilt kanseri riski nedeniyle solaryumdan kesinlikle uzak durmalı, günlük UV İndeksi'ni takip ederek güneş yanığından korunmalısın.

Kaynak:

D'Orazio et al. (2013). UV Radiation and the Skin. International Journal of Molecular Sciences, 14(6), 12222–12248. https://doi.org/10.3390/ijms140612222 23749111

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

UV hasarına genetik yatkınlığın yüksek olmasa da olası sorunları erken fark etmek için cildini her ay kendin kontrol etmeli ve yılda bir dermatolojik muayene yaptırmalısın.

Cildini düzenli olarak kendin kontrol etmen, UV kaynaklı olası hasarın ve anormal cilt değişikliklerinin erken fark edilmesini sağlar. Ayda bir tüm vücudunu kontrol ederek benleri, kabarıklıkları ve lezyonları takip edebilirsin. Görmekte zorlandığın bölgeler için ayna kullan ya da birinden yardım iste. Bu kontrolleri, dermatolog veya başka bir sağlık profesyonelinin yapacağı yıllık cilt muayeneleriyle tamamlamalısın. İyileşmeyen yaralar ya da asimetrik, kenarları düzensiz, renkleri farklı veya büyüyen benler gibi yeni ortaya çıkan ya da değişen her bulgu vakit kaybetmeden bir hekime gösterilmelidir. Şüpheli değişiklikler erken fark edildiğinde etkili müdahale ve daha iyi sonuç alma olasılığı artar.

Kaynak:

D'Orazio et al. (2013). UV Radiation and the Skin. International Journal of Molecular Sciences, 14(6), 12222–12248. https://doi.org/10.3390/ijms140612222 23749111

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Dudakların ve kulakların dahil güneşe açık tüm bölgelere düzenli olarak geniş spektrumlu güneş kremi (SPF 15+) sürerek UV hasarı riskini en aza indirebilirsin.

UV hasarı riskini en aza indirmeye yönelik cilt bakımının önemli bir adımı, güneş kremini doğru ve düzenli sürerek güneş ışınlarına karşı koruyucu bir bariyer oluşturmaktır. Hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı koruma için SPF değeri 15 üzerinde olan geniş spektrumlu güneş kremleri önerilir. Güneş kremini dudaklar, kulaklar, boyun ve eller gibi sıkça unutulan bölgeler dahil güneş gören tüm alanlara özenle sür. Yüzdükten veya terledikten sonra kremi yenile. Güneşsiz bronzlaştırıcı ürünler UV'ye maruz kalmadan bronz bir görünüm sağlasa da genellikle çok az koruma sunar; bu nedenle güneş kremiyle birlikte kullanılmalıdır.

Kaynak:

D'Orazio et al. (2013). UV Radiation and the Skin. International Journal of Molecular Sciences, 14(6), 12222–12248. https://doi.org/10.3390/ijms140612222 23749111

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
LOC105374069	rs322458	CC	3 PMID: 23223146
IRF4	rs1540771	CT	1 PMID: 17952075
ERCC2	rs1799793	CC	3 DOI: 10.1111/j.1365-2133.2010.09644.x

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.

Cilt - Yaşlanma

Genç Görünümlü Cilt

Genç görünümlü cilt; sıkılık, iyi esneklik, yeterli nem ve homojen ton gibi özelliklerle, yani yaşlanmanın görünür belirtilerinin geç ortaya çıkmasıyla tanımlanır ve genel cilt sağlığını yansıtır. Bu görünümü korumak için kolajen ve elastin gibi temel yapısal proteinleri korumak gerekir. Kırışıklıklara ve sıkılık kaybına yol açan glikasyon (İleri Glikasyon Son Ürünleri ya da AGE'lerin oluşumu) gibi iç süreçler ile güneş (UV) maruziyeti gibi dış etkenlerin verdiği hasar da önlenmelidir. Genetik, genç görünümün korunmasında önemli rol oynar; çalışmalar zamanla daha genç bir görünüme katkıda bulunabilecek belirli genler (NQO1 ve EPHX1 dahil) tanımlamıştır. Genetik yatkınlık bir başlangıç noktası oluştursa da düzenli güneş koruması ve sağlıklı beslenme gibi çevresel etkenler erken yaşlanmayı önlemek ve cildin canlılığını korumak için önemlidir.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK POTANSİYEL | **TİPİK POTANSİYEL** | YÜKSEK POTANSİYEL

Genetik profilin, genç görünümlü bir cildi koruma potansiyelinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Cildinin genç kalması ve erken yaşlanmanın önüne geçmek için günlük güneş korumasına öncelik vermeli, her türlü bronzlaşmadan kaçınmalı ve sigarayı bırakmalısın.

Erken yaşlanmanın önüne geçmek ve cildinin genç görünümünü korumak için her gün düzenli olarak güneşten korunman önemlidir. Bunun için gölgede kal, UPF etiketli güneş koruyucu giysiler giy ve geniş spektrumlu SPF 30+ güneş kremi sür. Güneşlenme ve solaryum dahil her türlü bronzlaşmadan kaçınman çok önemli; güneşsiz bronzlaştırıcılar daha güvenli bir seçenektir. Sigarayı bırakmak da cildin erken yaşlanmasını belirgin biçimde yavaşlatır. Meyve ve sebzeden zengin, şeker ve rafine karbonhidratın az tüketildiği dengeli bir beslenme ile ölçülü alkol tüketimi, cildi hasara ve nem kaybına karşı koruyarak cilt sağlığını destekler. Düzenli ve orta yoğunlukta egzersiz kan dolaşımını iyileştirerek genç bir görünüme katkı sağlar. Tekrarlayan mimiklere dikkat etmek de kalıcı çizgilerin oluşmasını önleyebilir.

Kaynak:

*11 ways to reduce premature skin aging. (n.d.). Retrieved June 24, 2025, from https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/anti-aging/reduce-premature-aging-skin **

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Cildinin genç görünümünü korumak için yüzünü günde iki kez nazikçe temizle ve nemi cildinde hapsederek dolgun görünmesini sağlayan bir nemlendirici kullan.

Sert ovalamak cildi tahriş edip yaşlanmayı hızlandırabileceğinden, nazik temizlik genç bir cildi korumanın temel adımlarından biridir. En iyi sonuç için yüzünü günde iki kez ve yoğun terledikten sonra en kısa sürede yıka; kirleticileri, makyajı ve teri cildini tahriş etmeden temizle. Her gün yüz nemlendiricisi kullanmak, nemi cildin içinde tutarak daha dolgun ve genç bir görünüm sağladığı için çok önemlidir. Tahriş cildi daha yaşlı gösterebileceğinden, batma ya da yanma hissi yapan bakım ürünlerini kullanmayı bırakman önemlidir. Reçeteli tedaviler bunun istisnasıdır; bu konuyu dermatoloğunla konuşmalısın.

Kaynak:

*11 ways to reduce premature skin aging. (n.d.). Retrieved June 24, 2025, from https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/anti-aging/reduce-premature-aging-skin **

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Meyve, sebze, kuruyemiş ve tohumlarla bol C ve E vitamini alarak cildindeki kolajen üretimini ve cildinin canlılığını destekleyebilirsin.

Dengeli ve besin değeri yüksek bir beslenme, cilt sağlığını desteklemede ve genç görünümü korumada kilit rol oynar; cildin yaşlanmasını yavaşlatmaya yardımcı olan temel bileşikleri sağlar. Vücudun üretemediği temel bir antioksidan olan C vitamininin besinlerle yeterince alınması kolajen üretimi için hayati önem taşır. C vitamini turunçgiller, orman meyveleri ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Bitkisel yağlarda, kuruyemişlerde ve tohumlarda bulunan, yağda çözünen bir antioksidan olan E vitamini ise C vitaminiyle birlikte cilt hücrelerini lipit peroksidasyonuna karşı korur ve kolajenin çapraz bağlanmasını önler. Havuç, tatlı patates ve mango gibi karotenoidden zengin besinlere beslenmende yer vermek, güneşe karşı koruyucu etki gösteren ve cildin canlılığını destekleyen provitamin A ile diğer antioksidanları sağlar.

Kaynak:

Schagen et al. (2012). Discovering the link between nutrition and skin aging. Dermato-Endocrinology, 4(3), 298–307. https://doi.org/10.4161/derm.22876 23467449

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
NQO1	rs1800566	GG	3 *PMID: 40319243*
EPHX1	rs1051740	TC	3 *PMID: 40319243*
EPHX1	rs2234922	AG	3 *PMID: 40319243*

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.

Cilt - Hassasiyet

Bozulmuş Cilt Bariyeri Fonksiyonu

Cilt bariyeri, cildin en dış katmanıdır (stratum korneum) ve sıklıkla bir "tuğla duvar"a benzetilir: dayanıklı cilt hücreleri (korneositler) tuğlaları, onları bir arada tutan doğal yağlar ya da lipitler (seramidler gibi) ise harcı oluşturur. Bu bariyer, aşırı su kaybını önleyip nemi korumanın yanı sıra vücudu toksinler, alerjenler ve mikroplar gibi çevresel tehditlerden korumada hayati rol oynar. Bariyerin asidik yapısı (asit mantosu) bu işlevleri destekler. Bozulmuş cilt bariyeri fonksiyonu, bu koruyucu duvarın zarar görmesiyle ortaya çıkar; güneş maruziyeti, kuru ya da nemli hava, tahriş edici sabunlar ve aşırı yıkama gibi çevresel etkenler ya da kişiyi atopik dermatit veya sedef hastalığı gibi durumlara yatkın kılan genetik etkenler buna yol açabilir. Kişinin genetik yapısı bariyerin dayanıklılığını etkileyebilir; bazı kişilerde bariyer daha kolay bozulur. Hasar görmüş bariyer genellikle ciltte kuruluk, pullanma, kaşıntı ya da hassasiyet gibi belirtilere, inflamasyonda artışa ve cilt enfeksiyonlarına yatkınlığa neden olur.

Sonucun Hakkında

DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, cilt bariyeri fonksiyonunda bozulma riskinin tipik düzeyde olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Beslenme

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Keten tohumu yağı gibi omega-3 yağ asidi kaynaklarına beslenmende yer vererek cilt bariyerini sağlıklı tut.

Çok sayıda çalışma, keten tohumu yağı gibi kaynaklarda bol miktarda bulunan omega-3 yağ asitlerinin tüketimini cilt neminde artış, transepidermal su kaybında ve cilt pürüzlülüğünde azalmayla ilişkilendirmiştir. Bazı Lactobacillus suşları gibi oral probiyotiklerin ve galaktooligosakkaritler gibi prebiyotiklerin cilt bariyeri bütünlüğüne ve cilt nemine olumlu etkileri araştırılmaktadır. Ayrıca L-histidin takviyesiyle ilgili ön araştırmalar, bu takviyenin cilt yapısı için kritik bir protein olan filagrinin üretimini artırarak bariyer fonksiyonunu güçlendirebileceğine işaret etmektedir.

Kaynak:
Parke et al. (2021). Diet and Skin Barrier: The Role of Dietary Interventions on Skin Barrier Function. Dermatology Practical & Conceptual, e2021132. https://doi.org/10.5826/dpc.1101a132 33614213

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

Bariyer fonksiyonunda bozulma riskin artmış olmasa da cilt bariyerini yine de korumalısın. Bunun için cildini aşırı yıkamaktan kaçın, nazik temizleyiciler kullan ve güneş korumasını hiç ihmal etme.

Güçlü bir cilt bariyeri, çevresel stres etkenlerine karşı korunmak ve nem kaybını önlemek için şarttır. Bariyer sağlığı çeşitli yaşam tarzı etkenlerinden etkilenebilir. Cildin doğal savunmasını zayıflatmamak için tahriş edici kimyasallara, kirleticilere, alerjenlere ve aşırı güneşe maruziyet en aza indirilmelidir. Aşırı yıkama ya da sık peeling koruyucu lipitleri yok edip cildin pH dengesini bozabilir ve hassasiyet ile kuruluğun artmasına neden olabilir. Psikolojik stres ve çok yüksek ya da çok düşük nem gibi aşırı çevre koşulları da bariyer fonksiyonunu etkileyebilir. Nazik temizleyiciler kullanmak, koruyucu giysiler giymek ve stres azaltma teknikleri uygulamak gibi bu etkenleri azaltan alışkanlıklar, cildin direncini artırabilir ve bariyerin korunmasını destekleyebilir.

Kaynak:

*Skin barrier function and how to repair and care for it. (2022, August 23). Healthline. https://www.healthline.com/health/skin-barrier **

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Tahriş etmeyen, pH dengeli bir temizleyici ve seramid ya da hiyalüronik asit gibi içerikler barındıran bir nemlendirici kullanarak cilt bariyerini sağlıklı tutabilirsin.

Zayıflamış bir cilt bariyerinin koruyucu işlevini yeniden kazanması ve transepidermal su kaybının önlenmesi için özel bakım uygulamaları gerekir. Az sayıda ama özenle seçilmiş ürün kullanmak, tahriş edebilecek maddelere maruziyeti azaltırken bariyer onarımında en yüksek etkinliği sağlar. pH değeri 4,0 ile 5,0 arasında olan tahriş etmeyen temizleyiciler, cildin doğal asit mantosunu (cilt yüzeyindeki koruyucu asidik tabaka) destekler. Bazı bitkisel yağlar (ör. jojoba, argan ve ayçiçek yağı), bariyerin onarılmasına ve su kaybının azalmasına yardımcı olan yumuşatıcı (emolyan) özelliklere sahiptir. Seramid (cildin koruyucu bariyerini oluşturan doğal lipitler) ya da psödo-seramid (seramidlerin sentetik türevleri) içeren ürünler, kaybedilen lipitlerin yerine konmasına yardımcı olarak cilt dokusunu iyileştirir ve kuruluğu azaltır. Petrolatum (su kaybını önleyen, petrol türevi bir içerik) gibi oklüzif içerikler (ciltte koruyucu bir örtü oluşturan maddeler) barındıran nemlendiriciler nemi hapsederken, gliserin ve hiyalüronik asit gibi humektanlar (ortamdaki nemi çeken içerikler) nemi cilde çeker. Bariyer onarımına yönelik iyi planlanmış bir bakım düzeni, uzun vadede cilt sağlığını ve direncini destekler.

Kaynak:

*Skin barrier function and how to repair and care for it. (2022, August 23). Healthline. https://www.healthline.com/health/skin-barrier **

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
VSTM1	rs612529	AA	1 PMID: 28219444
RETN	rs3745367	GA	2 PMID: 29584687
FLG	rs12144049	TT	2 PMID: 35092857
FLG	rs3126085	GA	2 PMID: 35092857
IL13	rs20541	AG	1 PMID: 32371243
IL4	rs2243250	CC	1 PMID: 28169853

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.

Cilt - Hassasiyet

Güneş Hassasiyeti

Fotosensitivite olarak da bilinen güneş hassasiyeti, güneş ışığına (UVA, UVB veya görünür ışık) maruziyetle tetiklenen ve çoğunlukla bağışıklık sisteminin de devreye girdiği anormal bir cilt reaksiyonudur. Kaşıntılı, kırmızı döküntüyle seyreden ve yaygın bir "güneş alerjisi" türü olan polimorf ışık erüpsiyonu (PMLE) şeklinde ya da güneş ışığının cildteki bazı ilaç veya kimyasallarla etkileşmesi sonucu gelişen fotoalerjik reaksiyonlar şeklinde ortaya çıkabilir. Kişinin güneşe ne kadar hassas olduğunu genetik etkenler önemli ölçüde belirler. Örneğin MC1R gibi genlerdeki varyasyonlar, hassasiyetin başlıca belirleyicisi olan cilt pigmentasyonunu kontrol ederek kilit rol oynar. Reaksiyonlar hafif döküntülerden kabarcık ya da kurdeşen (ürtiker) gibi şiddetli tablolara kadar değişebilir. Güneş hassasiyetini anlamak önemlidir; çünkü bu durum cilt hasarıyla ve cilt kanseri riskinde artış dahil uzun vadeli sağlık sonuçlarıyla bağlantılıdır.

Sonucun Hakkında



DÜŞÜK RİSK | TİPİK RİSK | YÜKSEK RİSK

Genetik profilin, güneşe karşı hassasiyetinin (fotosensitivite) daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Önerilerimiz

Yaşam Tarzı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Güneş hassasiyetin daha yüksek olduğundan, güneşin en yoğun olduğu saatlerde dışarıda kalmayı sınırlaman, koruyucu giysiler giymen ve bazı ilaçların güneş hassasiyetine yol açabileceğini bilmen çok önemli.

Güneş ışığına karşı gelişen bir bağışıklık reaksiyonu olan güneş hassasiyetinde önleyici tedbirler büyük önem taşır. Bunlar arasında güneşin en yoğun olduğu saatlerde, genellikle 10.00-15.00 saatleri arasında, dışarıda geçirilen süreyi kısıtlamak ve uzun kollu üst, uzun pantolon ve geniş kenarlı şapka gibi koruyucu giysiler giymek yer alır. Bazı antibiyotikler ve NSAİİ'ler dahil bazı oral ilaçların güneşe çıkıldığında fotoalerjik reaksiyona yol açabileceğini bilmek de önemlidir. Polimorf ışık erüpsiyonu (PMLE) olan kişilerde güneş maruziyetini birkaç hafta içinde kademeli olarak artırmak, cilt hassasiyetini azaltan doğal bir "alışma" etkisi yaratabilir.

Kaynak:
*Shmerling, R. H. (2018, October 26). Sun allergy (Photosensitivity). Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. https://www.health.harvard.edu/a_to_z/sun-allergy-photosensitivity-a-to-z **

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.

Cilt Bakımı

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Güneş hassasiyetin daha yüksek olduğundan, her gün geniş spektrumlu SPF 30+ güneş kremi kullanman ve fotoalerjik reaksiyonlardan korunmak için yeni ürünleri önce yama testiyle denemen çok önemli.

Fotosensitivitesi olan kişilerde en önemli önleyici tedbir, cildi güneş ışığından korumaktır. İlk adım, dışarı çıkmadan önce açıkta kalan tüm bölgelere SPF değeri 30 veya üzeri olan geniş spektrumlu güneş kreminden bolca sürmektir. Dudakları korumak için de aynı düzeyde güneş koruması sağlayan bir dudak balsamı kullanılmalıdır. Kaşıntılı döküntü gibi hafif reaksiyonlarda soğuk kompres ya da reçetesiz kortizonlu kremler cildi yatıştırmaya yardımcı olabilir. Cilt bakım ürünleri, güneş kremleri ve parfümlerdeki bazı içeriklerin fotoalerjik reaksiyonu tetikleyebileceğini unutma. Etiketleri okuyarak ve gerektiğinde yama testi yaparak ürünleri dikkatle seçmek, ışığa bağlı alevlenme riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Kaynak:
*Shmerling, R. H. (2018, October 26). Sun allergy (Photosensitivity). Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. https://www.health.harvard.edu/a_to_z/sun-allergy-photosensitivity-a-to-z **

İzlem

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÖNERİ

Güneş hassasiyetin daha yüksek olduğundan, herhangi bir döküntü ya da şiddetli reaksiyonda vakit kaybetmeden hekime başvur. Dermatolog, seni etkileyen tetikleyicileri saptamak için testler yapabilir.

Güneş hassasiyetinin sık görülen belirtilerinden biri, güneşe çıktıktan kısa süre sonra açıkta kalan ciltte beliren kaşıntılı döküntüdür. Bu belirtileri tanımak, hafif vakalarda durumunu erkenden kendin değerlendirmeni sağlar. Ancak kabarcık, kurdeşen (ürtiker) ya da yaygın tahriş gibi şiddetli reaksiyonlar gelişirse veya reçetesiz tedaviler rahatlatmazsa hekime başvurman önerilir. Hekim, ilaca bağlı fotosensitivite dahil olası nedenleri değerlendirebilir. Fotoyama testi gibi tanı yöntemleriyle belirli kimyasal tetikleyiciler saptanabilir. Bazı durumlarda ışığa karşı tolerans geliştirmek için fototerapi uygulanır. Kalıcı ya da yoğun belirtilerde dermatolog kortikosteroid kremler, hidroksiklorokin gibi oral ilaçlar ya da diğer hedefe yönelik tedaviler gibi daha güçlü seçenekler reçete edebilir.

Kaynak:
*Shmerling, R. H. (2018, October 26). Sun allergy (Photosensitivity). Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. https://www.health.harvard.edu/a_to_z/sun-allergy-photosensitivity-a-to-z **

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
MC1R	rs1805008	CC	1 *PMID: 15998953*
SLC45A2	rs16891982	GG	1 *PMID: 29974532*
IRF4	rs12203592	CC	2 *PMID: 23537197*
HERC2	rs12913832	GG	2 *PMID: 29974532*
HLA-DRB1	rs9271006	TC	3 *A clinical and molecular investigation of solar urticaria*
HLA-DRB1	rs673002	GG	3 *A clinical and molecular investigation of solar urticaria*

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.