

Ayşe'nin Dermatoloji Raporu

Genetik bilginizle sağlığınıza yön verin.

"Bu rapor, genetik yapınıza dayalı kişiselleştirilmiş bilgiler sunarak daha sağlıklı bir gelecek için bilinçli kararlar vermenize yardımcı olur."

Reliable

Scientific Approach

Innovative

İçindekiler

Bölümler

Yönetici Özeti	01
Özellik Analizi Genel Bakış	02
Detaylı PRS Analizi	03
Kaynakça	04
Erişim Kodu Bilgileri	05
Bilgi	06
Sık Sorulan Sorular	07

Bu rapor genetik veriler içermektedir.

Lütfen bu belgeyi güvenli tutun ve yalnızca yetkili sağlık hizmeti sağlayıcıları ile paylaşın.

Rapor Oluşturulma Tarihi: 16 Ocak 2026

Kişisel Sağlık Değerlendirmeniz

Bu rapor, zindeliğinizi optimize etmek için önemli sağlık içgörülerinizi, açıklamalarınızı ve önerilerinizi özetler.

Genel Skor:

45%

Orta Risk

İncelenen

31

Özellik

İncelenen

7

Kategori

≤ 10%



Düşük Risk

11% - 25%



Azalmış Risk

26% - 74%



Orta Risk

75% - 89%



Artmış Risk

≥ 90%



Yüksek Risk

Persentil tabanlı risk seviyeleri

Kategori Bazlı Dağılım

5 Artmış

21 Orta

4 Azalmış

1 Düşük



CİLT HASTALIKLARI VE
ALLERJİK DURUMLAR

8 Özellik

Orta

50%



PİGMENTASYON VE CİLT
RENGİ

2 Özellik

Orta

54%



SAÇ VE KIL FOLİKÜLÜ İLE
İLİŞKİLİ DURUMLAR

3 Özellik

Orta

41%



CİLT KANSERLERİ VE
PREKANSEÖZ DURUMLAR

8 Özellik

Orta

35%



ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

5 Özellik

Orta

39%



YAŞAM TARZI VE GENEL
SAĞLIK ÖLÇÜMLERİ

3 Özellik

Orta

57%



CİLT YAŞLANMASI VE GENEL
CİLT SAĞLIĞI

2 Özellik

Orta

40%

Özellik Raporu

Özellik Bazında Genel Bakış

Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 16 Oca 2026

Toplam Özellikler: 31

1

DÜŞÜK RİSKLİ

4

AZALMIŞ RİSKLİ

21

ORTA RİSKLİ

5

ARTMIŞ RİSKLİ

0

YÜKSEK RİSKLİ

Persentil tabanlı risk seviyeleri: ≤ 10% 11% - 25% 26% - 74% 75% - 89% ≥ 90%

Cilt Hastalıkları ve Allerjik Durumlar

Ortalama: 50%

Ekzematoid Dermatit	36%	ORTA		Ağız Üserleri	77%	ARTMIŞ	
Alerjik Hastalık	44%	ORTA		Atopik Egzama	82%	ARTMIŞ	
Otoimmün Hastalık	13%	AZALMIŞ		Dermatit	78%	ARTMIŞ	
Sedef Hastalığı (Psoriasis)	43%	ORTA		Psoriatik Artrit	25%	ORTA	

Pigmentasyon ve Cilt Rengi

Ortalama: 54%

Vitiligo	82%	ARTMIŞ		Bronzlaşma	25%	ORTA	
----------	-----	--------	--	------------	-----	------	--

Saç ve Kıl Folikülü ile İlişkili Durumlar

Ortalama: 41%

Saç dökülmesi	33%	ORTA		Pilosebace Ünite Bozukluğu	60%	ORTA	
Seboreik Keratoz	29%	ORTA					

Cilt Kanseri ve Prekanseroz Durumlar

Ortalama: 35%

Bazal Hücreli Karsinom	33%	ORTA		Kutanöz Melanom	15%	AZALMIŞ	
Melanom	18%	AZALMIŞ		Melanom Olmayan Cilt Karsinomu	39%	ORTA	
Ağız Boşluğu (Oral Kavite) Kanseri	52%	ORTA		Cilt Kanseri	49%	ORTA	
Cilt Karsinomu	31%	ORTA		Skumöz Hücreli Karsinom	42%	ORTA	

Antropometrik Ölçümler

Ortalama: 39%

Vücut Yağ Yüzdesi	52%	ORTA		Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	31%	ORTA	
Vücut Ağırlığı	73%	ORTA		Yağsız Vücut Kütlesi	34%	ORTA	
Bel-Kalça Oranı	7%	DÜŞÜK					

Yaşam Tarzı ve Genel Sağlık Ölçümleri

Ortalama: 57%

İçme Davranışı	88%	ARTMIŞ		Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi	54%	ORTA	
Açık Havada Geçirilen Zaman	27%	ORTA					



Cilt Yaşlanması ve Genel Cilt Sağlığı

Ortalama: **63%**

Cilt Yaşlanması

63%

ORTA



Poligenik Risk Skorları Bölümü

Karmaşık Genetik Özellikleri Anlamak

Bu bölüm, birlikte çalışan birden fazla genin etkilediği karmaşık özellikler için genetik yatkınlığınızı inceler.

Poligenik Risk Skorlarını Anlamak

Boy, metabolizma ve hastalık yatkınlığı gibi insan özelliklerinin çoğu tek bir gen tarafından kontrol edilmez. Bunun yerine, her biri küçük bir etki sağlayan yüzlerce veya binlerce genetik varyantın birleşik etkisinden kaynaklanır.

Poligenik Risk Skoru (PRS), bu birçok varyantın etkilerini toplayarak genetik yatkınlığınızı genel popülasyona göre tahmin eder. Birden fazla genetik faktörün bir özelliği etkilemek için nasıl birlikte çalıştığına dair kapsamlı bir görünüm sağlar.

Skorlarınızı Okumak

Skorlarınız, genel popülasyonla karşılaştırıldığında nerede olduğunuzu gösteren persentiller olarak sunulur. Daha yüksek bir persentil, o özellik için daha yüksek genetik yatkınlık gösterir.

PRS'nin kesinlik değil, genetik eğilimi gösterdiğini anlamak önemlidir. Çevresel faktörler, yaşam tarzı seçimleri ve diğer genetik olmayan etkiler, gerçek sağlık sonuçlarını belirlemede önemli roller oynar.

Genetik Yatkınlık + Yaşam Tarzı = Toplam Risk

Bu Bölümde Neler Var

Her özellik, kardiyovasküler sağlıktan metabolik işleve kadar birden fazla sağlık kategorisinde analiz edilir. Her özellik için, genetik profilinize en güçlü katkıyı sağlayan en yüksek etki ağırlığına sahip 10 genetik belirteç gösterilir.

Her özellik kartı, persentil sıralamanızı, ana genetik varyantları (genotipleri) ve kişiselleştirilmiş önerileri içerir. Her analizikse destekleyen detaylı varyant bilgisine ve bilimsel referanslara erişmek için QR kodları sağlanır.



KATEGORİ • ORTA RİSK

Cilt Hastalıkları ve Allerjik Durumlar

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 50%



8

ANALİZ EDİLEN

50%

ORTALAMA

3

ARTMIŞ RİSK

4

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



- 3 Artmış Risk
- 4 Orta Risk
- 1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Ekzematoid Dermatit

Orta

Ağız Ülserleri

Artmış

Alerjik Hastalık

Orta

Atopik Egzama

Artmış

Otoimmün Hastalık

Azalmış

Dermatit

Artmış

Sedef Hastalığı (Psoriasis)

Orta

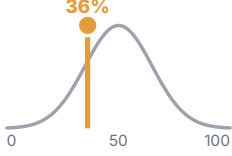
Psoriatik Artrit

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 36%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Tetikleyicilerden kaçının, düzenli olarak nemlendirin ve tahriş meydana gelirse bir sağlık uzmanına danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Ekzematoid dermatit, öncelikle dirsekler ve dizler gibi fleksural yüzeylerde bulunan pullu, kaşıntılı ve kırmızı lezyonlarla karakterize bir egzama şeklidir. Egzama, alerjenler veya tahriş edici maddeler gibi çevresel faktörlerin yanı sıra stres veya hava değişiklikleri tarafından tetiklenebilir. Genetik altyapı da egzamaya yatkınlıkta önemli bir rol oynar. Ekzematoid dermatite genetik yatkınlığınızı anlamak, tahriş edici maddelere maruz kalmayı azaltmak ve cilt sağlığını korumak da dahil olmak üzere önleyici bakıma rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Ekzematoid dermatit için PRS sonucunuz 35.1 persentilindedir ve orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Sert deterjanlar, aşırı sıcaklıklar ve stres gibi bilinen tetikleyicilerden kaçınmak egzamanın alevlenme riskini azaltabilir. Cildinizi iyi nemlendirmek ve tahrişin ilk belirtilerinde bir sağlık uzmanına danışmak durumun kötüleşmesini önleyebilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



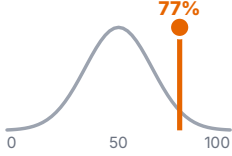
Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-022-01036-9

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 77%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Ağız hijyeninin sürdürülmesi ve potansiyel tetikleyicilerin bir sağlık hizmeti sağlayıcısı ile belirlenmesi ülserlerin sıklığını ve şiddetini azaltmaya yardımcı olabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Ağız ülserleri (oral ülserler), ağız mukozasında iltihaplı nekrotik dokunun dökülmesiyle oluşan yüzeysel erozyonlardır. Bu ülserler ağrılı olabilir ve genellikle yemek yemeyi ve konuşmayı zorlaştırır. Poligenik risk değerlendirmesi, ağız ülseri gelişimine yatkın bireylerin belirlenmesine yardımcı olarak daha etkin yönetim ve önleme stratejilerinin geliştirilmesini sağlayabilir.

Sonuç

Ağız ülserleri için PRS sonucunuz 77.4 persentilindedir ve bu, sık tekrarlayan oral ülserlere yönelik yüksek genetik yatkınlığı göstermektedir. İyi bir ağız hijyenine dikkat etmek ve ülserleri tetikleyebilecek gıdalardan kaçınmak önemlidir. Bir sağlık profesyoneline danışmak, ülser oluşumuna katkıda bulunabilecek tetikleyici faktörlerin yönetilmesine yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

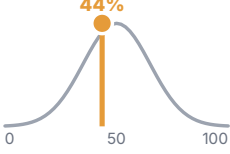
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
IL12A	rs17810546	AA
CCR3	rs9990343	AA
IL10	rs1800871	CC
IL19	rs1518111	CC
STAT4	rs897200	GA
LYZ	rs1800973	CC
GSDMB	rs11078928	GA
CCR3	rs12636651	CC
HLA-B	rs2523554	GA
GLCE	rs3865014	GG

● ORTA RİSK

Persentil 44%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Potansiyel alerjenlere karşı dikkatli olmak ve iyi hijyen uygulamaları alerjik reaksiyon riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Alerjik hastalık, polen, evcil hayvan tüyü veya belirli gıdalar gibi normalde zararsız bir maddeye yeniden maruz kalmanın ardından ortaya çıkan bir bağışıklık yanıtını içerir. Bu yanıt, söz konusu alerjene karşı mevcut antikorların varlığını gerektirir ve İmmünoglobulin E'nin (IgE) kaşıntı, şişme veya nefes almada zorluk gibi semptomlara neden olan kimyasalları salgılayan mast hücrelerine bağlanmasını içerir. Alerjik hastalıklar tekrarlanan/devamlı maruziyetle daha da kötüleşebilir ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilecek kronik semptomlara yol açabilir. Yaygın alerjik hastalıklar arasında astım, egzama ve gıda alerjileri yer alır. Alerjik hastalığa genetik yatkınlığınızı anlamak, bağışıklık tepkiniz hakkında bilgi sağlayabilir ve alerjik semptomların etkili bir şekilde önlenmesine veya yönetilmesine yardımcı olabilir.

Sonuç

Alerjik hastalık için PRS sonucunuz 44.5 persentilindedir. Bu, riskinizin genel popülasyona benzer, ortalama seviyede olduğunu gösterir. Potansiyel alerjenlere karşı dikkatli olmak ve ortaya çıktıklarında semptomları yönetmek için önleyici adımlar atmak önemlidir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Clin Exp Allergy

DOI: 10.1111/cea.13485

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.jaci.2019.05.017

[3] Wiley

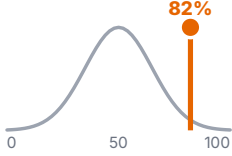
DOI: 10.1111/pai.12824

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
EMSY	rs2155219	TT
HLA-DQB1	rs6906021	GA
ADAD1	rs17388568	GG
IGFBP4	rs10305290	CC
S100A11	rs115288876	CC
INTERGENIC	rs12413578	CC
STAT6	rs1059513	AA

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 82%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Atopik egzamayı etkili bir şekilde yönetmek için tutarlı cilt bakımı, tahriş edicilerden kaçınma ve dermatoloğa danışma kritik öneme sahiptir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Atopik egzama veya atopik dermatit, kaşıntılı, kırmızı ve kuru cilt ile karakterize kronik inflamatuvar bir cilt durumudur. Genellikle genetik yatkınlıkla ilişkilidir ve astım ile allerjik rinit gibi diğer allerjik durumlarla bağlantılıdır. Belirtiler arasında likenizasyon, ekzoriyasyon ve kabuklanma yer alır ve genellikle dirsekler ve dizler gibi bölgeleri etkiler. Atopik egzamaya yatkınlığınızı anlamak, alevlenmeleri en aza indirmek ve semptomları etkili bir şekilde yönetmek için önleyici adımlar atmanıza yardımcı olabilir.

Sonuç

Atopik egzama için PRS skorunuz 81.2 persentilinde olup bu durumu geliştirme açısından yüksek genetik risk göstermektedir. Günlük nemlendirme içeren bir cilt bakım rutini izlemek, parfümsüz ürünler kullanmak ve sert sabunlar gibi potansiyel tahriş edicilerden kaçınmak önemlidir. Tedavi seçeneklerini keşfetmek için bir dermatoloğa danışmayı düşünebilirsiniz. Ayrıca, testler yoluyla spesifik alerjenlerin belirlenmesi tetikleyicilerden kaçınmanıza yardımcı olabilir. Stresi azaltmak ve aşırı sıcaklıklardan kaçınmak gibi yaşam tarzı değişiklikleri de faydalı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

99.9%



EUR

0.1%



MAE

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.jid.2023.01.021

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.j.ecoenv.2023.114683

[3] Elsevier

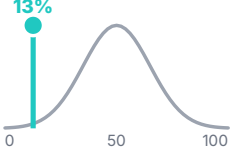
DOI: 10.1016/j.jaci.2023.07.011

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
TESPA1	rs183884396	CC
IL10RA	rs3135932	AG
INTERGENIC	rs10053502	TC

● AZALMIŞ RISK

Persentil 13%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Bağışıklık fonksiyonunu desteklemek için sağlıklı bir yaşam tarzına devam edin ve hızlı değerlendirme sağlamak için beklenmedik semptomlara karşı dikkatli olun.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Otoimmün hastalıklar, bağışıklık sisteminin yanlışlıkla vücudun kendi dokularına saldırması sonucu gelişen, iltihaplanma ve doku hasarı ile karakterize bir hastalık grubudur. Örnekler arasında romatoid artrit, lupus ve Graves hastalığı yer alır. Semptomlar oldukça çeşitlidir; ancak en sık görülenler yorgunluk, eklem ağrısı, cilt sorunları ve organa özgü bozukluklardır. Genetik yatkınlık, otoimmün hastalık riskini belirlemede önemli rol oynar. Erken teşhis, yaşam tarzı değişiklikleri, ilaç tedavisi ve stres yönetimi sayesinde semptomlar kontrol altına alınabilir ve alevlenmelerin önüne geçilebilir.

Sonuç

Otoimmün hastalık için PRS sonucunuz 11.6 persentilindedir. Bu, genel popülasyona kıyasla otoimmün hastalıklar için düşük bir genetik riske işaret etmektedir. Genetik risk düşük olsa da düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve bilinen otoimmün tetikleyicilerden (sigara gibi) kaçınma yoluyla sağlıklı bir bağışıklık sistemini korumak hala önemlidir. Kalıcı yorgunluk veya cilt sorunları gibi olağandışı semptomlar ortaya çıkarsa, bir sağlık hizmeti sağlayıcısı tarafından erken değerlendirme yapılması tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

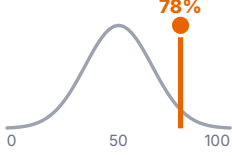
DOI: 10.1038/s41588-022-01036-9

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
LCT	rs116430037	CC
MUC17	rs112183311	GG

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 78%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Tahriş edici maddelerden kaçının, hipoalerjenik ürünler kullanın, semptomlar için bir dermatoloğa danışın ve alevlenmeleri önlemek için stresi yönetin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Dermatit, cildi etkileyen, kırmızı döküntü, kaşıntı ve kabarcık oluşumu gibi semptomlara neden olan enflamatuvar bir durumdur. Tahriş edici maddeler, alerjenler veya bağışıklık sistemi işlev bozukluğundan kaynaklanabilir ve kontakt dermatit, atopik dermatit ve seboreik dermatit gibi çeşitli formları içerir. Dermatite genetik yatkınlığınızı anlamak, semptomları yönetmek ve cilt sağlığını korumak için önleyici tedbirlere ve erken müdahalelere rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Dermatit için PRS sonucunuz 78.8 persentilindedir. Bu, genetik yatkınlığınızın daha yüksek olduğunu gösterir. Bilinen tahriş edici maddelerden ve alerjenlerden kaçınmak, cildinizi iyi nemlendirmek ve hipoalerjenik cilt bakım ürünleri kullanmak gibi önleyici tedbirler almak önemlidir. Kaşıntı veya kızarıklık gibi belirtiler ortaya çıkarsa bir dermatoloğa danışmak, ilaç veya topikal tedaviler yoluyla durumun yönetilmesine yardımcı olabilir. Stres yönetimi de alevlenmeleri azaltabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

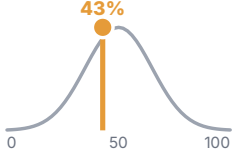
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
IL2RA	rs61839660	GG
IL13	rs20541	GG
IL7R	rs1494558	CC
ZGPAT	rs2315008	GG
CLEC16A	rs9923856	TC
IL6R	rs2228145	AA
EMSY	rs2155219	TT
CCHCR1	rs3130453	GG

● ORTA RİSK

Persentil 43%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Stres yönetimi ve uygun cilt bakım rutinleri de dahil olmak üzere önleyici bakım, semptomların başlangıcını veya şiddetini en aza indirmeye yardımcı olabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Psoriasis, genellikle kafa derisinde, dirseklerde ve dizlerde görülen, gümüş renkli pullarla kaplı kırmızı plaklarla karakterize kronik bir otoimmün hastalıktır. Tetikleyici faktörler arasında stres, enfeksiyonlar ve bazı ilaçlar yer alır. Kesin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte, genetik yatkınlık ve bağışıklık sistemi sorunları hastalığın gelişiminde önemli rol oynar. Psoriasis, özellikle psoriatik artrit gibi eklem komplikasyonlarına yol açtığından, yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir.

Sonuç

Sedef hastalığı için PRS sonucunuz 41.9 persentilindedir ve orta derecede genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Stresi azaltmak ve hassas ciltler için tasarlanmış cilt bakım ürünleri kullanmak gibi önleyici tedbirler almak önemlidir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

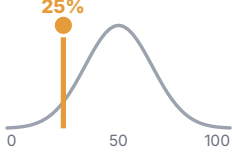
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
HLA-C	rs12191877	GG
POU5F1	rs12215963	TT
SKIC2	rs34241101	GG
MICA	rs4418214	TT
IL12B	rs6556412	CC
TRAF3IP2	rs33980500	GG
TYK2	rs2304256	GT
IL12B	rs12188300	TT
MICA	rs10947207	TC
ATXN2	rs3184504	AG

● ORTA RİSK

Persentil 25%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Semptomlara erken müdahale edilmesi ve eklem dostu fiziksel aktivitelerin dahil edilmesi uzun vadede eklem sağlığını destekleyecektir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

"Psoriatik artrit, sıklıkla psoriasisli bireylerde görülen iltihaplı bir eklem hastalığıdır. Eller, ayaklar ve omurga başta olmak üzere eklemlerde ağrı, sertlik ve şişlik ile kendini gösterir. Kronik seyreden inflamasyon, uygun şekilde tedavi edilmediğinde eklem hasarına yol açabilir. Erken tanı büyük önem taşır; tedavi yaklaşımları genellikle eklem fonksiyonunu korumak ve semptomları kontrol altına almak amacıyla antiinflamatuvar ilaçlar, immünosupresanlar ve fizik tedaviyi içerir.

Sonuç

Psoriatik artrit için PRS sonucunuz 26.3 persentilindedir ve orta düzeyde bir yatkınlık olduğunu göstermektedir. Erken tedavi için eklem dostu aktiviteler uygulamanız ve eklem sertliği veya şişliği belirtilerine dikkat etmeniz önerilir.

Popülasyon Dağılımı

80.7%



EUR

19.3%



EAS

0.0%



NR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Science

DOI: 10.1126/scitranslmed.aay1548

[2] Journal (10.1177)

DOI: 10.1177/2475530320910814

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
P4HA2	rs715285	TT
TYK2	rs34536443	CC
ANXA6	rs17728338	CC
MICA	rs10947207	TC
CCHCR1	rs3130453	GG
TRAF3IP2	rs33980500	GG
IL12B	rs12188300	TT
TRAF3IP2	rs13190932	CC
UBLCP1	rs2082412	GG
IL12B	rs6887695	GC



KATEGORİ • ORTA RİSK

Pigmentasyon ve Cilt Rengi

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 54%



2

ANALİZ EDİLEN

54%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

1

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



- 1 Artmış Risk
- 1 Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Vitiligo

Artmış

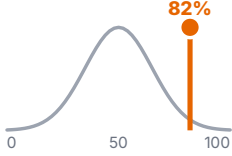
Bronzlaşma

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 82%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Yüksek risk; sağlıklı kilo koruyun, dengeli beslenin ve semptomlarda tıbbi değerlendirme arayın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kolelitiazis veya safra taşları, safra kesesinde sertleşmiş birikimlerdir. Semptomlar karın ağrısı, bulantı ve kusma içerebilir, ancak bazı vakalar asemptomatik olabilir. Risk faktörleri obezite, hızlı kilo kaybı, yüksek yağlı diyet ve genetik yatkınlığı içerir. Tedavi genellikle semptomatik vakalarda safra kesesinin cerrahi olarak çıkarılmasını içerir.

Sonuç

Kolelitiazis için PRS skorunuz 81.0 persentilinde olup yüksek genetik yatkınlığı göstermektedir. Sağlıklı kilonun korunması, dengeli ve düşük yağlı beslenme ve yeterli hidrasyon önerilir. Karın ağrısı gibi semptomlar gelişirse bir sağlık uzmanına danışın.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2019.06.013

[2] Nature

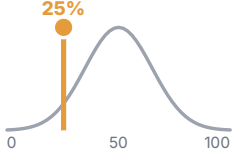
DOI: 10.1038/s41467-021-23661-4

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CPVL	rs117744081	TT
RALY	rs6059655	GG
ALDH7A1	rs372660425	AA
FUT2	rs601338	GG
TYR	rs1126809	GA
CAND2	rs2305398	GG
TRIM15	rs929156	GA
TSBP1	rs1033500	TC
SLFN12	rs1849733	TT

● ORTA RİSK

Persentil 25%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sonuçlarınız bronzlaşma olasılığınızın daha düşük olduğunu, ancak güneş yanığına daha yatkın olduğunuzu göstermektedir. UV hasarı ve cilt sağlığı komplikasyonları riskini azaltmak için güneşten korunma önlemlerine öncelik verin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Bronzlaşma, güneş ışığına veya ultraviyole (UV) ışınlarına maruz kalmanın ardından melanin üretiminin artması nedeniyle cildin koyulaşması anlamına gelir. Bronzlaşma derecesi, UV maruziyetinin yoğunluğu ve süresinin yanı sıra melanin üretimini etkileyen genetik faktörlere bağlıdır. Bronzlaşma zararlı UV radyasyonuna karşı doğal bir savunma mekanizması olarak kabul edilir, ancak aşırı maruz kalma cilt hasarına veya uzun vadede sağlık sonuçlarına yol açabilir.

Sonuç

Bronzlaşma için PRS sonucunuz 24.4 persentilindedir ve bronzlaşma olasılığınızın düşük olduğunu gösterir. Düşük bronzlaşma yatkınlığı genellikle güneş yanığına karşı artan duyarlılıkla bağlantılıdır, bu nedenle cilt hasarını önlemek için güneşten korunmak önemlidir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
MC1R	rs1805008	CC
SLC45A2	rs35391	AG
TCF25	rs16966253	AA
SLC45A2	rs35408	GA
OCA2	rs1800407	GG
TYR	rs1393350	GA
SLC45A2	rs250416	TG
ZNF276	rs3809646	TT
SPIRE2	rs17177912	AG
SLC45A2	rs35411	CT



KATEGORİ • ORTA RİSK

Saç ve Kıl Folikülü ile İlişkili Durumlar

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 41%

3

ANALİZ EDİLEN

41%

ORTALAMA

3

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



3

Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Saç dökülmesi

Orta

Pilosebaze Ünite Bozukluğu

Orta

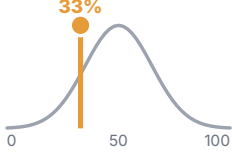
Seboreik Keratoz

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 33%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Besin değeri açısından zengin bir diyet, erken saç tedavileri ve düzenli kafa derisi masajları, sağlıklı saçları korumak ve kelleşmeyi önlemek için faydalıdır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Saç dökülmesi, genellikle genetik, hormonal ve çevresel faktörlerden etkilenen saç dökülmesinin veya kelleşmenin boyutunu ölçer. Genellikle erkek veya kadın tipi kellik olarak bilinen androgenetik alopesi, genellikle kalıtsal faktörlerle bağlantılı olan en yaygın saç dökülme şeklidir. Kellik birçok kişi için yaşlanmanın doğal bir parçası olsa da kişinin genetik yatkınlığını anlamak, saç dökülmesinin ilerlemesini yavaşlatmak ve kafa derisi sağlığını korumak için ilaçlar, saç uzatma tedavileri veya yaşam tarzı değişiklikleri gibi önleyici tedbirlerin ve tedavi seçeneklerinin araştırılmasına yardımcı olabilir.

Sonuç

Kelleşme ölçümü için PRS sonucunuz 34.0 persentilindedir. Bu, genel popülasyona kıyasla kelleşmeye orta derecede yatkınlık olduğunu gösterir. B, D vitaminleri ve çinko gibi saç sağlığı için gerekli besinleri içeren sağlıklı bir diyetin sürdürülmesi önerilir. Saç büyümesini destekleyen şampuan ve bakımların erken kullanımı da faydalı olabilir. Düzenli kafa derisi masajları saç köklerine giden kan akışını iyileştirebilir ve sağlıklı bir kafa derisi ortamının korunmasına yardımcı olabilir. Saç incelmesinin erken belirtilerini fark ederseniz, profesyonel tavsiye almak saç dökülmesini etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

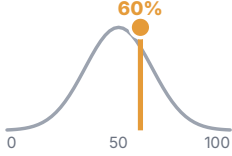
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
EBF1	rs17543752	AG
HDAC9	rs13245206	GA
DPY30	rs34372320	GG
TWIST2	rs9287638	AC
SUCNR1	rs17283269	AA
ZHX3	rs17265513	AA
PRR23A	rs1511412	CC
KLF15	rs9865702	AA

● ORTA RİSK

Persentil 60%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Uygun bir cilt bakım rutinini sürdürün ve semptomlar devam ederse bir dermatoloğa danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Pilosebase ünite bozukluğu, kıl folikülü ve ilişkili sebase (yağ) bezlerini içeren pilosebase üniteyi etkileyen durumları içerir. Yaygın bozukluklar arasında iltihaplanma, enfeksiyon veya aşırı sebum üretimi ile karakterize olabilen akne ve folikülit yer alır. Pilosebase ünite bozukluklarına genetik yatkınlığınızı anlamak, sağlıklı cildi korumak için cilt bakımı rutinlerine ve tedavi seçeneklerine rehberlik edebilir.

Sonuç

Pilosebase ünite bozuklukları için PRS sonucunuz 59.8 persentilindedir. Bu, orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Tutarlı bir cilt bakım rejimi uygulamak, aşırı yağ bazlı ürünlerden kaçınmak ve komedojenik olmayan nemlendiriciler kullanmak salgınları yönetmeye ve önlemeye yardımcı olabilir. Belirtilerin devam etmesi veya kötüleşmesi durumunda daha fazla rehberlik için bir dermatoloğa danışılması önerilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

[2] Elsevier

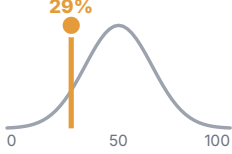
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PLCD1	rs75495843	CC
SLC22A14	rs194706	CC
CTDSPL	rs6794868	GG
ITGA9	rs13077801	TT
DLEC1	rs9825655	CC
CLPTM1L	rs421629	CC
ITGA9	rs7617462	AA

● ORTA RİSK

Persentil 29%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Cildinizdeki değişikliklere karşı dikkatli olmak ve gerektiğinde dermatolojik tavsiye almak, uygun bakım ve yönetimin sağlanmasına yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Seboreik keratoz, özellikle ileri yaşlarda görülen yaygın ve iyi huylu bir deri tümörüdür. Bu lezyonlar genellikle yüzde, göğüste veya omuzlarda çok sayıda, kabarık siyah ya da kahverengi plaklar şeklinde ortaya çıkar. Çoğunlukla zararsızdırlar, ancak görünüm olarak melanom gibi malign cilt lezyonlarıyla karıştırılabilirler. Kansere dönüşmezler; ancak rahatsızlık verdiklerinde veya tahriş olduklarında takip edilmeleri ve gerekirse çıkarılmaları gerekebilir. Genetik yatkınlığın, seboreik keratoz gelişme olasılığında rol oynadığı düşünülmektedir.

Sonuç

Seboreik keratoz için PRS sonucunuz 27.8 persentilindedir ve seboreik keratoz gelişme olasılığının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yeni cilt büyümelerine karşı dikkatli olmak ve gerektiğinde dermatolojik tavsiye almak bu durumun yönetilmesine yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
TERT	rs10069690	GG
TERT	rs2853676	AG
TBCD	rs3785522	GG
ABCC10	rs9394952	GA
PKP1	rs1572968	AA
AGL	rs2307130	GA
TNFSF13	rs3803800	AA
TERT	rs2853677	CC
IRF4	rs12203592	CC
RYR3	rs877087	TC



KATEGORİ • ORTA RİSK

Cilt Kanserleri ve Prekanseroz Durumlar

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 35%

8

ANALİZ EDİLEN

35%

ORTALAMA

6

ORTA RİSK

2

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



6 Orta Risk
2 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Bazal Hücreli Karsinom Orta

Kutanöz Melanom Azalmış

Melanom Azalmış

Melanom Olmayan Cilt Karsinomu Orta

Ağız Boşluğu (Oral Kavite) Kanseri Orta

Cilt Kanseri Orta

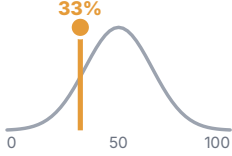
Cilt Karsinomu Orta

Skumöz Hücreli Karsinom Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 33%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Erken teşhis için düzenli güneş kremi kullanımı, kendi kendine muayene ve yıllık dermatolog kontrolleri önerilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Bazal hücreli karsinom (BCC), epiderminin alt kısmında bulunan küçük, yuvarlak hücreler olan bazal hücrelerden kaynaklanan bir cilt kanseri türüdür. BCC, cilt kanserinin en yaygın ve en az agresif formlarından biridir ve genellikle güneşten veya solaryum uygulamalarından gelen ultraviyole (UV) radyasyona uzun süre maruz kalmaktan kaynaklanır. BCC nadiren vücudun diğer bölgelerine yayılsa da tedavi edilmediği takdirde yerel doku hasarına neden olabilir. Komplikasyonları en aza indirmek için erken teşhis ve tedavi çok önemlidir. Genetik yatkınlığınızı anlamak, güneşten korunma önlemleri gibi önleyici stratejilere rehberlik edebilir.

Sonuç

Bazal hücreli karsinom için PRS sonucunuz 31.9 persentilindedir. Bu, genel popülasyona benzer, orta derecede genetik riske işaret etmektedir. Düzenli olarak güneş kremi kullanmak ve solaryum uygulamalarından kaçınmak, güneşe maruz kalma konusunda dengeli bir yaklaşım sürdürmek BCC riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Yeni veya değişen cilt lezyonlarını kontrol etmek için aylık kendi kendine muayene yapılması önerilir ve yıllık olarak bir dermatoloğa danışmak erken teşhis ve etkili yönetime yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2020.08.025

[2] Nature

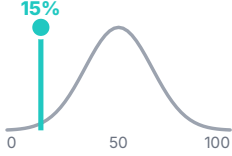
DOI: 10.1038/s41467-022-35345-8

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
IRF4	rs12203592	CC
DLGAP4	rs8114927	CC
TP53	rs35850753	GG
CPVL	rs117744081	TT
AHR	rs117132860	GG
ANKRD11	rs117984432	AA
NOX4	rs16912266	TT

● AZALMIŞ RISK

Persentil 15%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Güneşten korunmaya devam edin, cilt sağlığını izleyin ve endişeleriniz için bir sağlık uzmanına danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kutanöz melanom, ciltteki pigment üreten hücreler olan melanositlerden kaynaklanan bir cilt kanseri türüdür. Önceden var olan benlerden gelişebilir veya ciltte yeni, atipik büyümeler olarak ortaya çıkabilir. Melanom erken tespit edilmezse vücudun diğer bölgelerine yayılabilir. Risk faktörleri arasında ultraviyole (UV) radyasyona uzun süre maruz kalma, açık tenli olma ve ailede melanom öyküsü yer alır. Kutanöz melanoma genetik yatkınlığınızı anlamak, cilt sağlığını korumak için önleyici tedbirlere ve erken müdahalelere rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

Kutanöz melanom için PRS sonucunuz 15.2 persentilindedir ve bu cilt kanseri türüne daha düşük bir yatkınlık olduğunu gösterir. Düşük genetik riske rağmen, güneş kremi kullanarak, koruyucu giysiler giyerek ve bronzlaşma yataklarından kaçınarak cildinizi aşırı UV maruziyetinden korumak hala önemlidir. Düzenli cilt kontrolleri ve olağandışı değişiklikler için bir sağlık uzmanına danışmak cilt sağlığını korumak için gereklidir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Oxford Academic

DOI: 10.1093/jnci/djab076

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.jebiom.2023.104454

[3] Nature

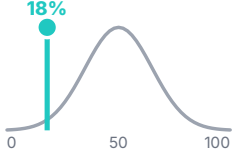
DOI: 10.1038/s41698-023-00377-w

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
SLC45A2	rs16891982	GC
MITF	rs149617956	GG
CDKN2B-AS1	rs79356439	AA
RALY	rs6059655	GG
MC1R	rs1805009	GG
AHR	rs117132860	GG
MC1R	rs1805008	CC
TP53	rs78378222	AA
CDKN2B-AS1	rs75883022	CC

● AZALMIŞ RISK

Persentil 18%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Cildinizi UV radyasyonundan korumaya devam edin ve kendi kendinize muayeneler yapın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Melanom, atipik melanositlerden gelişen kötü huylu ve agresif bir tümördür. En sık deri kaynaklı melanomlar (kutanöz melanom) olarak görülse de gastrointestinal sistem, göz, idrar yolları ve üreme organlarında da gelişebilir. Melanom, yüksek metastaz potansiyeli nedeniyle lenf düğümleri, karaciğer, akciğer ve beyin gibi organlara yayılabilir. Başlıca risk faktörleri arasında ultraviyole (UV) ışığa maruziyet, açık ten rengi, güneş yanıkları ve displastik nevüs (atipik ben) öyküsü yer alır. Erken tanı büyük önem taşır; çünkü melanom erken evrede saptandığında tedavi başarısı en yüksektir.

Sonuç

Melanom için PRS sonucunuz 17.0 persentilindedir ve melanoma yatkınlığınızın düşük olduğunu gösterir. Ancak yine de güneş kremi kullanarak ve solaryumdan kaçınarak cildinizi UV radyasyonundan korumanız önemlidir. Cildin rutin olarak kendi kendine muayenesi, olağandışı değişikliklerin erken tespit edilmesine yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41467-021-21288-z

[2] PLOS

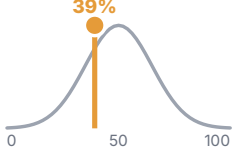
DOI: 10.1371/journal.pgen.1008202

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CDK10	rs258322	GG
SLC45A2	rs35407	TC
BPIFA3	rs17305657	TT
DEF8	rs4785751	GG
RALY	rs6059655	GG
CDK5RAP1	rs291671	TT
ATM	rs1801516	GG
MTAP	rs7023329	AG
TYR	rs10765198	TC
SPATA33	rs7188458	AG

● ORTA RİSK

Persentil 39%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Önleyici tedbirler ve cilt sağlığı konusunda farkındalık, riskin azaltılmasına yardımcı olabilir. Ciltteki değişikliklerin izlenmesi önerilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Melanom Olmayan Cilt Karsinomu, melanositleri içermeyen herhangi bir cilt kanseri türüdür ve en yaygın türleri bazal hücreli karsinom ve skuamöz hücreli karsinomdur. Agresif bir şekilde yayılabilen melanomun aksine, melanom dışı cilt kanserleri lokalize bir büyüme modeline sahip olma eğilimindedir ve genellikle uygun tedavi ile iyileştirilebilir. Melanom dışı cilt karsinomu için risk faktörleri arasında aşırı güneşe maruz kalma, açık ten ve cilt hasarı öyküsü yer alır.

Sonuç

Melanom olmayan cilt karsinomu için PRS sonucunuz 38.3 persentilindedir ve orta düzeyde bir riske işaret etmektedir. UV maruziyetini azaltmak ve cilt değişikliklerini takip etmek gibi önleyici tedbirler almak bu riski azaltmada faydalı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

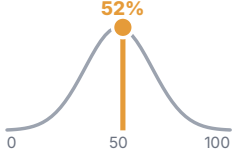
DOI: 10.1016/j.ajhg.2020.08.025

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
IRF4	rs12203592	CC
TGM3	rs214803	AA
SLC45A2	rs16891982	GC
PIGU	rs910873	CC
CDKN2B-AS1	rs10965215	AG
INTERGENIC	rs11894986	TT
MC1R	rs1805009	GG
RHOU	rs801109	CC
CASP8	rs10931936	TC
MC1R	rs1805005	GG

● ORTA RİSK

Persentil 52%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Mükemmel ağız hijyeni uygulamak ve rutin diş hekimi ziyaretlerini sürdürmek riskinizi önemli ölçüde azaltabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Oral kavite kanseri, çoğunluğu skuamöz hücreli karsinom olmak üzere ağız boşluğunu etkileyen kötü huylu bir neoplazmdır. Bu kanser türü dudaklar, dil, yanaklar ve ağız tabanı gibi bölgelerde gelişebilir ve genellikle iyileşmeyen yaralar, ağrı veya yumrular gibi semptomlarla kendini gösterir. Genetik yatkınlığın belirlenmesi, riskin değerlendirilmesine ve erken tanı için proaktif önlemler alınmasına yardımcı olur.

Sonuç

Ağız boşluğu kanseri için PRS sonucunuz 51.9 persentilindedir ve orta düzeyde bir riske işaret etmektedir. İyi bir ağız hijyeni sağlamak ve tütün ve alkol gibi risk faktörlerinden kaçınmak bu riski azaltmaya yardımcı olabilir. Erken teşhis için düzenli diş muayeneleri önerilir.

Popülasyon Dağılımı

96.8%



EUR

2.4%

MAE

0.8%

NR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2020.08.025

[2] Nature

DOI: 10.1038/s41467-020-19600-4

[3] Nature

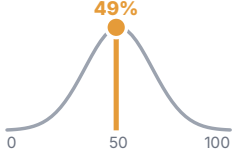
DOI: 10.1038/s41467-021-21288-z

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
ADH7	rs971074	GG
CLPTM1L	rs467095	AA
HELQ	rs1494961	GG
NAA25	rs4767364	CT
PCSK2	rs16999053	GG
KLF12	rs1980997	CT

● ORTA RİSK

Persentil 49%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Uzun süreli UV maruziyetinden kaçınmak ve cilt değişikliklerini izlemek gibi güneşe karşı güvenli davranışlar uygulamak, riskinizi etkili bir şekilde yönetmenize yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Cilt kanseri, cildin hücrelerinde meydana gelen anormal büyümeyi ifade eder ve en yaygın kanser türlerinden biridir. Başlıca tipleri bazal hücreli karsinom, skuamöz hücreli karsinom ve melanomu içerir. Risk faktörleri arasında uzun süreli güneş maruziyeti, açık cilt, güneş yanıkları öyküsü ve genetik yatkınlık yer alır. Erken teşhis ve tedavi, cilt kanserinin başarılı bir şekilde yönetilmesinde kritik öneme sahiptir.

Sonuç

Cilt kanseri için PRS sonucunuz 47.9 persentilindedir ve cilt kanserine orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Güneşten korunma davranışları uygulamanız ve ciltte cilt kanserinin erken belirtilerini gösterebilecek herhangi bir değişikliği izlemek için düzenli olarak kendi kendinizi muayene etmeniz önerilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

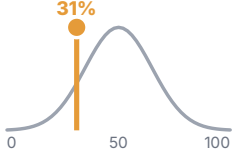
DOI: 10.1016/j.ajhg.2020.08.025

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
SPIRE2	rs72811597	GC
TP53	rs78378222	AA
MC1R	rs1805009	GG
CPVL	rs117744081	TT
KRT6C	rs11608915	GG
KRT5	rs11170164	GG
TYR	rs1126809	GA
OCA2	rs1800407	GG

● ORTA RİSK

Persentil 31%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Koruyucu giysiler giymek ve UV maruziyetini en aza indirmek gibi önleyici tedbirler almak riski etkili bir şekilde azaltmaya yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Cilt karsinomu, bazal hücreli karsinom ve skuamöz hücreli karsinom dahil olmak üzere derideki epitel hücrelerinden kaynaklanan bir kanser türüdür. Cildin çeşitli bölgelerinde ortaya çıkabilir ve genellikle zaman içinde DNA hasarına neden olan uzun süreli güneşe maruz kalma ile bağlantılıdır. Düzenli cilt muayeneleri yoluyla erken teşhis, ilerleme riskini azaltmak için çok önemlidir. Güneş kremi kullanmak ve zararlı UV ışınlarına maruz kalmayı sınırlamak gibi önleyici tedbirler oldukça etkilidir.

Sonuç

Cilt karsinomu için PRS sonucunuz 31.2 persentilindedir ve orta düzeyde bir riske işaret etmektedir. Güneş kremi uygulaması, koruyucu giysiler giyme ve aşırı UV maruziyetinden kaçınma gibi önleyici tedbirleri uygulamak riskinizi azaltmak için önemlidir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

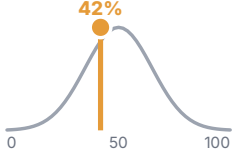
DOI: 10.1016/j.ajhg.2020.08.025

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
IRF4	rs12203592	CC
TGM3	rs214803	AA
SLC45A2	rs16891982	GC
MC1R	rs1805009	GG
PIGU	rs910873	CC
TYR	rs1126809	GA
MC1R	rs1805008	CC
MC1R	rs1805005	GG
INTERGENIC	rs11894986	TT
RHOV	rs801109	CC

● ORTA RİSK

Persentil 42%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Güneş kremi ve koruyucu giysiler giymek gibi güneş güvenliği önlemlerini benimsemek riskleri azaltmaya yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Skumöz hücreli karsinom (SCC), skumöz epitel hücrelerinden kaynaklanan bir karsinom türüdür. Atipik skumöz hücrelerin proliferasyonu ile karakterizedir ve değişen farklılaşma dereceleri gösterebilir. SCC cilt, akciğer ve serviks gibi birçok bölgede ortaya çıkabilir. Genellikle ultraviyole ışık veya karsinojenlere maruziyet gibi faktörlerle ilişkilidir.

Sonuç

SCC için PRS sonucunuz 40.9 persentilindedir ve orta düzeyde genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Güneş güvenliği önlemlerini uygulamak ve olağandışı cilt değişikliklerini izlemek SCC'yi erken bir aşamada tespit etmeye yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2020.08.025

[2] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1008202

[3] Nature

DOI: 10.1038/s41467-020-20246-5

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
SLC45A2	rs16891982	GC
SLC45A2	rs35407	TC
IRF4	rs12203592	CC
RALY	rs6059655	GG
AHR	rs117132860	GG
TYR	rs1126809	GA
ZFHX4	rs16939289	AA
OCA2	rs1800407	GG
BRCA2	rs11571818	TT

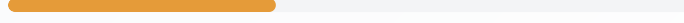


KATEGORİ • ORTA RİSK

Antropometrik Ölçümler

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 39%



5

ANALİZ EDİLEN

39%

ORTALAMA

4

ORTA RİSK

1

DÜŞÜK RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



4 Orta Risk
1 Düşük Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Vücut Yağ Yüzdesi

Orta

Vücut Kitle İndeksi (VKİ)

Orta

Vücut Ağırlığı

Orta

Yağsız Vücut Kütlesi

Orta

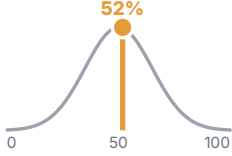
Bel-Kalça Oranı

Düşük

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 52%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir egzersiz rutini ve diyet uygulayın ve doğru yolda kalmak için vücut yağ yüzdesini düzenli olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut yağ yüzdesi, toplam vücut kütlelerinin yağdan oluşan oranını ifade eder. Hem yaşam ve üreme fonksiyonlarını sürdürmek için gerekli temel vücut yağını hem de iç organları koruyan depolama yağını içerir. Yüksek vücut yağ yüzdesi obezite, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi durumlar için artmış risklerle ilişkilidir, aşırı düşük bir yüzde de zararlı olabilir. Vücut yağ yüzdesine genetik yatkınlığınızı anlamak, sağlıklı bir dengeyi sağlamak ve korumak için etkili diyet ve egzersiz stratejilerinin planlanmasına yardımcı olabilir.

Sonuç

Vücut yağ yüzdesi için PRS sonucunuz 50.8 persentilindedir. Bu, orta düzeyde bir genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Kardiyovasküler egzersizler ve direnç antrenmanlarının bir karışımını yapmak, sağlıklı bir vücut yağ oranının korunmasına yardımcı olacaktır. Uygun porsiyonlarda protein, karbonhidrat ve sağlıklı yağlar içeren dengeli bir diyet uygulamak da önemlidir. Vücut yağ oranını periyodik olarak izlemek, fitness ve sağlık hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

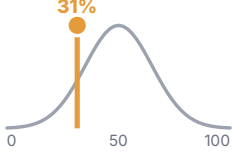
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
MC4R	rs11873305	TT
SEC16B	rs543874	TT
GIPR	rs11672660	TC
MC4R	rs571312	GG
THBS3	rs35154152	AA
SKAP1	rs208015	GG
WSCD2	rs3764002	TT
INTERGENIC	rs13130484	CT
TMEM18	rs4854344	AA

● ORTA RİSK

Persentil 31%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Sağlıklı beslenmeyi sürdürün, düzenli egzersiz yapın ve BMI değişikliklerini periyodik olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut Kitle İndeksi (VKİ), vücut ağırlığı ile boy arasındaki ilişkiye dayalı olarak hesaplanan bir vücut yoğunluğu göstergesidir. Kilogram cinsinden ağırlığın, metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) elde edilir. VKİ, genellikle vücut yağ düzeyini değerlendirmek ve bireyleri zayıf, normal kilolu, fazla kilolu ve obez kategorilerine ayırmak için kullanılır. VKİ, diyabet, kardiyovasküler hastalık ve hipertansiyon gibi kiloyla ilişkili sağlık risklerini değerlendirmede önemli bir araçtır; ancak kas ve yağ kütlesi arasında ayrım yapmadığından sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. VKİ'ye yönelik genetik yatkınlığınızı anlamak, sağlıklı kiloya ulaşmak ve bunu sürdürmek için uygun yaşam tarzı stratejilerinin planlanmasına yardımcı olabilir.

Sonuç

VKİ için PRS sonucunuz 31.5 persentilindedir. Bu, VKİ'deki değişikliklere orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Porsiyon boyutlarına dikkat ederek ve besin değeri yüksek gıdalar seçerek dengeli bir diyet sürdürmek faydalıdır. Aerobik ve direnç eğitiminin bir karışımını içeren düzenli egzersiz, kilonun düzenlenmesine yardımcı olacaktır. VKİ'nizin periyodik olarak izlenmesi, zaman içindeki değişiklikler hakkında fikir verebilir ve gerektiğinde yaşam tarzınızda gerekli ayarlamaları yapmanıza yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

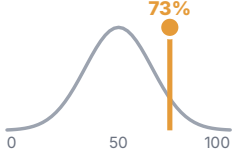
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
TMEM18	rs2867105	CC
MC4R	rs476828	AA

● ORTA RİSK

Persentil 73%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Besin açısından zengin bir diyet uygulayın, düzenli egzersiz yapın ve kilo değişikliklerini periyodik olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut ağırlığı, bir bireyin toplam kütesini ifade eder ve tipik olarak kilogram cinsinden ölçülür. Vücut ağırlığı genetik, diyet, yaşam tarzı ve genel sağlık gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Sağlıklı bir vücut ağırlığının korunması, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve eklem sorunları gibi sağlık sorunları riskini azaltmak için önemlidir. Vücut ağırlığına genetik yatkınlığın anlaşılması, optimum kiloya ulaşmak ve bu kiloyu korumak için kişiselleştirilmiş yaşam tarzı ayarlamalarına rehberlik ederek genel sağlığa katkıda bulunabilir.

Sonuç

Vücut ağırlığı için PRS sonucunuz 72.0 persentilindedir. Bu, vücut ağırlığındaki değişimlere orta derecede yatkınlık olduğunu göstermektedir. Tutarlı bir egzersiz rejiminin sürdürülmesi ve besin değeri yüksek gıdalar içeren dengeli bir diyet, kilonun etkili bir şekilde düzenlenmesine yardımcı olabilir. Porsiyon boyutlarına dikkat etmek ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmek de faydalıdır. Kilonuzu periyodik olarak izlemek, herhangi bir değişikliği erken tespit etmeye yardımcı olabilir ve gerekli yaşam tarzı ayarlamalarını mümkün kılabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

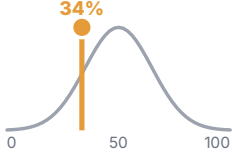
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
R3HCC1L	rs11189513	AA
HHLPL2	rs3748666	CC
TTBK2	rs6493068	TT
MST1R	rs2230590	AG
BCL11A	rs243021	TT
TRMT9B	rs502882	AA
LIF	rs9614163	TC
FSIP1	rs16969386	GG
SLC2A2	rs8192675	AA

ORTA RİSK

Persentil 34%



Yorum
Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kuvvet antrenmanı egzersizlerini dahil edin ve aktif bir yaşam tarzı sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Yağsız Vücut Kütlesi (LBM), bir bireyin vücut yağı hariç toplam ağırlığını ifade eder. Vücudun yapısal ve işlevsel bileşenlerini oluşturan kaslar, kemikler, organlar, su ve bağ dokularından oluşur. Daha yüksek oranda yağsız vücut kütlesine sahip olmak genellikle daha iyi metabolik sağlık, kas gücü ve fiziksel performans ile ilişkilendirilir. Egzersiz, diyet ve genetik gibi faktörlerin tümü yağsız vücut kütlesinin belirlenmesinde önemli rol oynar. Daha yüksek bir yağsız vücut kütlesini korumak obezite, diyabet ve diğer metabolik durumların riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Sonuç

Yağsız vücut kütlesi için PRS sonucunuz 33.6 persentilindedir ve ortalama bir genetik yatkınlığa işaret etmektedir. Kuvvet antrenmanı egzersizlerinin dahil edilmesi ve yeterli protein içeren dengeli beslenme, sağlıklı yağsız vücut kütlesinin korunmasına yardımcı olabilir. Fiziksel aktivitede tutarlılık ve aktif bir yaşam tarzının sürdürülmesi, vücut kompozisyonunun optimize edilmesinde kilit faktörlerdir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

[2] Elsevier

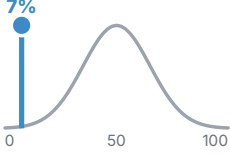
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
ACAN	rs28407189	AA
MC4R	rs2229616	GG
CHCHD7	rs9650315	GT
GDF5	rs143384	TC
SERPINA1	rs28929474	GG
LCORL	rs16896068	CC
ENPP2	rs10283100	CC
SRSF9	rs145350287	AA
C14orf39	rs33912345	GG

DÜŞÜK RISK

Persentil 7%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Düşük Risk.

Öneriler

Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek optimal vücut yağ dağılımını destekleyecektir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Bel-kalça oranı (BKO), bel çevresinin kalça çevresine bölünmesiyle hesaplanır. Vücut yağ dağılımını ve sağlık risklerini değerlendirmek için yararlı bir ölçüdür. BKO'nun 1,0 veya daha yüksek olması, kardiyovasküler hastalıklar ve aşırı kiloyla bağlantılı diğer sağlık koşulları risklerinin artmasıyla ilişkilidir. Genel olarak, sağlıklı BKO erkekler için 0,90 veya daha az ve kadınlar için 0,80 veya daha az olarak kabul edilir.

Sonuç

Bel-kalça oranı için PRS sonucunuz 8.5 persentilindedir ve WHR artışı için daha düşük bir yatkınlık olduğunu gösterir. Dengeli bir yaşam tarzına devam etmek, optimal WHR'nin korunmasına yardımcı olacaktır.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

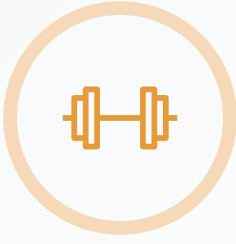
Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-022-01036-9



KATEGORİ • ORTA RİSK

Yaşam Tarzı ve Genel Sağlık Ölçümleri

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 57%



3

ANALİZ EDİLEN

57%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

2

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



- 1 Artmış Risk
- 2 Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

İçme Davranışı

Artmış

Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi

Orta

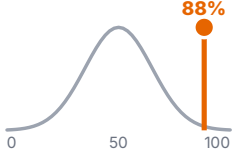
Açık Havada Geçirilen Zaman

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 88%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Düzenli olarak su içmek için hatırlatıcılar ayarlayın ve şekerli veya kafeinli içeceklerden kaçının.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

İçme davranışı, içme şekilleri, sıklığı ve tokluk seviyeleri dahil olmak üzere su ve diğer sıvıların alımıyla ilgili davranışları ifade eder. Su, sıcaklık düzenlemesi, atıkların uzaklaştırılması ve besin taşınması dahil olmak üzere çok sayıda fizyolojik süreçte yer aldığından, yeterli hidrasyonun sürdürülmesi genel sağlık için gereklidir. Belirli içme davranışlarına genetik yatkınlığınızı anlamak, sağlık ve refahı desteklemek için günlük hidrasyon alışkanlıklarına rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

İçme davranışı için PRS sonucunuz 88.4 persentilindedir ve düzensiz veya potansiyel olarak yetersiz içme düzenlerine daha yüksek bir genetik yatkınlığı gösterir. Düzenli olarak su içerek gün boyunca susuz kalmamak için bilinçli bir çaba sarf etmek önemlidir. Hatırlatıcılar ayarlamak veya bir su takip uygulaması kullanmak, tutarlı bir içme alışkanlığı oluşturmaya yardımcı olabilir. Aşırı şekerli veya kafeinli içecek tüketiminden kaçınılması da tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

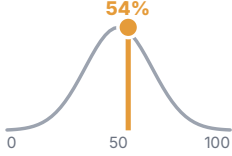
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CYP1A1	rs2472297	GG
AHR	rs4410790	TT
MLXIPL	rs7777102	TT
GPD2	rs7602743	GG
GATB	rs13137669	AA
ARHGAP15	rs10180461	TT
APOC1	rs4420638	AA
CELF2	rs10160031	AC
TIMD4	rs6873053	TT
AHR	rs6461315	TT

● ORTA RİSK

Persentil 54%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Refahı artıran faaliyetlere ve önleyici sağlık tedbirlerine katılın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi (HRQOL) ölçümü, sağlığın fiziksel sağlık, duygusal refah, bilişsel işlevsellik, yorgunluk ve ağrı dahil olmak üzere yaşamın çeşitli yönleri üzerindeki etkisini değerlendirmek için kullanılan bir araçtır. Bireyin algılanan yaşam kalitesi hakkında bilgi verir ve genel refahı artırmak için iyileştirilmesi gerekebilecek alanların belirlenmesine yardımcı olur.

Sonuç

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçümü için PRS sonucunuz 55.3 persentilindedir ve ortalama bir genetik yatkınlığa işaret etmektedir. Egzersiz, hobiler ve sosyal bağlantılar gibi refahı artıran faaliyetlerde bulunmak genel yaşam kalitenizi artırabilir. Düzenli sağlık kontrolleri ve önleyici tedbirlere odaklanmak da faydalı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

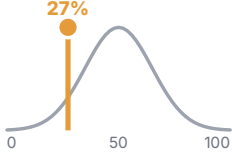
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
NBAS	rs4668909	GA
PIGO	rs568300	GA
SPATA7	rs3179969	GG
COL10A1	rs1064583	CC
ULK3	rs12898397	GA
ABCA13	rs1880738	CT
ACADL	rs2286963	CC
TBX1	rs4819522	CC
CENPN	rs3743503	TT
UGGT2	rs12876018	AA

● ORTA RİSK

Persentil 27%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Fiziksel ve zihinsel sağlık faydaları elde etmek için açık hava etkinliklerinin artırılması önerilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Açık havada geçirilen zaman ölçümü, bir bireyin dışarıda geçirdiği süreyi ölçer ve bunun fiziksel sağlık, zihinsel refah ve D vitamini seviyeleri üzerinde etkileri vardır. Dışarıda vakit geçirmek, ruh halinin iyileşmesi, fiziksel aktivite ve stresin azalması gibi birçok sağlık faydasıyla bağlantılıdır. Dışarıda geçirilen zamanın ölçülmesi genellikle kendi kendine bildirilen anketler veya giyilebilir cihazlar kullanılarak yapılır ve yaşam tarzı alışkanlıklarının ve sağlık sonuçlarının değerlendirilmesine yardımcı olabilir.

Sonuç

Açık havada geçirilen zaman ölçümü PRS sonucunuz 26.3 persentilindedir ve orta düzeyde bir eğilime işaret etmektedir. Fiziksel aktivite ve D vitamini üretiminin faydalarından yararlanmak için düzenli açık hava aktivitelerine katılmanız tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
MST1R	rs2230590	AG
MTMR2	rs644799	CT
NEGR1	rs2568958	TT
BCL11A	rs2540917	AA
TET2	rs2454206	AA
NTNG2	rs11243643	AG
RPAIN	rs12761	CG
DDX20	rs197412	TT
THSD7A	rs118134876	GG
DBN1	rs2544809	GG



KATEGORİ • ORTA RİSK

Cilt Yaşlanması ve Genel Cilt Sağlığı

Bu kategori, bu analiz alanıyla ilgili çeşitli genetik özellikleri inceler.

Ortalama: 63%



1

ANALİZ EDİLEN

63%

ORTALAMA

1

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

Bu genetik faktörleri anlamak, kişiselleştirilmiş içgörüler ve öneriler sağlamaya yardımcı olur.

Risk Dağılımı



1

Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

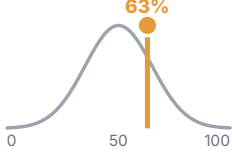
Cilt Yaşlanması

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 63%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Cildinizi UV ışınlarına maruz kalmaktan korumak ve nemlendirici cilt bakım ürünleri kullanmak yaşlanma sürecini yavaşlatmaya ve genç bir görünümü korumaya yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Cilt yaşlanması, genetik yatkınlık gibi içsel faktörlerin yanı sıra güneşe maruz kalma ve çevresel koşullar gibi dışsal faktörlerden etkilenen, zamanla cilt yapısında ortaya çıkan kademeli ve geri döndürülemez değişiklikleri ifade eder. Başlıca belirtiler arasında kırışıklıklar, elastikiyet kaybı ve pigmentasyon değişiklikleri bulunur. UV radyasyonu gibi çevresel stres faktörleri, yaşlanma sürecini hızlandırmada önemli rol oynar. Cilt yaşlanmasının düzenli olarak izlenmesi ve yönetilmesi, yaşam boyu cilt sağlığının ve görünümünün korunmasına katkı sağlar.

Sonuç

Cilt yaşlanması için PRS sonucunuz 63.9 persentilindedir ve orta düzeyde bir yatkınlığa işaret eder. Güneşten korunma ve nemlendirme içeren bir cilt bakım rutininin sürdürülmesi, cildin yaşlanma sürecini yavaşlatmaya ve kırışıklıkların ve pigmentasyon değişikliklerinin görünümünü azaltmaya yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
IRF4	rs12203592	CC
EFEMP1	rs10199082	AA
SLC39A8	rs13107325	GG
BNC2	rs2153271	GA
ALG12	rs1321	AG
INTERGENIC	rs6738560	AA
DOCK8	rs478882	GA
ZBTB20	rs9817665	CC
ZC2HC1C	rs3742778	GG
INTERGENIC	rs6625163	GG

PRS Bilgilerinize Erişin

Detaylı genetik raporunuzu çevrimiçi görüntülemek için bu erişim kodunu kullanın.

PRS BİLGİ ERİŞİM KODUNUZ

0000-0000

Web sitemizi ziyaret edin ve tam genetik profilinize ve kişiselleştirilmiş önerilerinize erişmek için yukarıdaki kodu girin.

Nasıl Kullanılır?

1. QR kodunu kameranızla tarayın
2. Açılan web sitesinde yukarıdaki 8 haneli erişim kodunu girin
3. PRS'inizi ve detaylı analizinizi görüntüleyin
4. Sonuçlarınızı gerektiği gibi kaydedin veya yazdırın

Önemli: Bu erişim kodu yalnızca size aittir. Kodu güvenli bir yerde saklayın ve başkalarıyla paylaşmayın. Kodun geçerlilik süresi ve kullanım koşulları hakkında bilgi almak için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Genetik Raporunuzu Anlamak

Yüzdelikler, Z-Skorları ve İstatistiksel Yorumlama

Aşağıdaki rapor, DNA analizinize dayalı olarak zindelik profilinizin genel bir görünümünü sunar. Belirli genetik belirteçleri inceleyerek, metabolizma, kardiyovasküler sağlık ve zihinsel refah gibi çeşitli sağlık özelliklerine ilişkin potansiyel yatkınlıkları belirleyebiliriz.



Genetik Test Nedir?

Genetik test, ebeveynlerinizden miras aldığınız benzersiz genetik materyal olan DNA'nızı analiz eden bir süreçtir. DNA, vücudunuzu oluşturmak ve sürdürmek için talimatlar içerir ve bu talimatlardaki varyasyonlar sağlığını, özelliklerinizi ve yatkınlıklarınızı etkileyebilir.

Modern genetik testler, genomunuzdaki milyonlarca belirli pozisyonu inceleyerek Tek Nükleotid Polimorfizmleri (SNP'ler) adı verilen varyasyonları arar. Bu genetik varyantlar, vücudunuzun besinleri nasıl işlediği, egzersize nasıl tepki verdiği ve çevresel faktörlere nasıl tepki verdiği hakkında değerli bilgiler sağlayabilir.

Genetik testin olasılıksal bilgi sağladığını, deterministik tahminler vermediğini anlamak önemlidir. Genleriniz, sağlık sonuçlarınızı etkilemek için çevreniz, yaşam tarzınız ve diğer faktörlerle etkileşime girer.

Önemli Nokta: Genetik test eğilimleri ve yatkınlıkları ortaya çıkarır, kesinlikleri değil. Sonuçlar, genel sağlığınız, aile geçmişiniz ve yaşam tarzı faktörleri bağlamında yorumlanmalıdır.



Yüzdelikleri Anlamak

Yüzdelik Nedir?

Yüzdelik, popülasyonun belirli bir değerin altında kalan yüzdesini gösteren istatistiksel bir ölçüdür. Bir özellik için 75. yüzdelikte olduğunuzu gördüğünüzde, genetik skorunuzun referans popülasyonun %75'inden daha yüksek olduğu anlamına gelir.

Yüzdelikler popülasyonu 100 eşit gruba böler. 50. yüzdelik medyanı temsil eder—popülasyonun tam olarak yarısı bu noktanın altında, yarısı üstünde puan alır. Daha yüksek yüzdelikler (75., 90., 95.) çoğu insana kıyasla bir özelliğe daha fazla sahip olduğunuzu gösterirken, daha düşük yüzdelikler (25., 10., 5.) daha az olduğunuzu gösterir.

Örneğin, D vitamini emilimi için genetik yatkınlığınız 85. yüzdelikte ise, popülasyonun %85'inden daha verimli D vitamini emdiğiniz anlamına gelir. Tersine, 15. yüzdelikte iseniz, insanların %85'inden daha az verimli emdiğiniz anlamına gelir.

Unutmayın: Yüzdelikler göreceli ölçümlerdir, mutlak göstergeler değildir. Yüksek veya düşük bir yüzdelikte olmak kesinlikle belirli bir sağlık sonucu yaşayacağınız anlamına gelmez—sadece başkalarına göre genetik eğiliminizi gösterir.



Z-Skorlarını Anlamak

Z-Skoru Nedir?

Z-skoru (standart skor olarak da bilinir) bir değerin popülasyon ortalamasından (ortalama) kaç standart sapma uzakta olduğunu söyler. Z-skorları, farklı ölçümleri aynı ölçekte karşılaştırmanın standartlaştırılmış bir yolunu sağlar.

0'lık bir Z-skoru tam olarak popülasyon ortalamasında olduğunuz anlamına gelir. Pozitif Z-skorları ortalamanın üstünde olduğunuzu gösterirken, negatif Z-skorları ortalamanın altında olduğunuzu gösterir. Z-skorunun büyüklüğü ortalamadan ne kadar uzakta olduğunuzu söyler.

Z-Skoru Aralıklarını Yorumlama:

- $Z = 0$ ila ± 1 : Normal aralıkta (en yaygın)
- $Z = \pm 1$ ila ± 2 : Ortalamanın biraz üstünde veya altında
- $Z = \pm 2$ ila ± 3 : Ortalamanın önemli ölçüde üstünde veya altında
- $Z = \pm 3$ 'ün ötesinde: Çok nadir, aşırı değerler

Örneğin, bir metabolik özellik için Z-skorunuz +1.5 ise, popülasyon ortalamasının 1.5 standart sapma üstündesiniz, bu nispeten nadir bir durumdur. -0.5'lik bir Z-skoru ortalamanın yarım standart sapma altında olduğunuz anlamına gelir, bu oldukça tipiktir.



Normal Dağılım ve Çan Eğrisi

Çoğu genetik özellik, çan eğrisi olarak da bilinen normal dağılım adlı bir modeli takip eder. Bu, çoğu insanın ortalama civarında kümelendiği, uçlarda (çok yüksek veya çok düşük değerlerde) daha az insan olduğu anlamına gelir.

Normal dağılımı anlamak önemlidir çünkü yüzdeler ve Z-skorlarının neden anlamlı olduğunu açıklar. Çan eğrisi, ortalamanın önemli ölçüde üstünde veya altında olmanın (yüksek yüzdeler veya ± 2 'nin ötesindeki Z-skorları) popülasyonda nispeten nadir olduğunu gösterir.

68-95-99.7 Kuralı:

- Popülasyonun %68'i ortalamanın 1 standart sapması içinde yer alır (Z-skorları -1 ile +1 arasında)
- Popülasyonun %95'i 2 standart sapma içinde yer alır (Z-skorları -2 ile +2 arasında)
- Popülasyonun %99.7'si 3 standart sapma içinde yer alır (Z-skorları -3 ile +3 arasında)

Bu, Z-skorunuz -1 ile +1 arasında ise, insanların yaklaşık %68'i ile aynı aralıkta olduğunuz anlamına gelir—tamamen normal. Z-skorunuz ± 2 'yi aşıyorsa, o özellik için popülasyonun en üst veya en alt %5'indesiniz.



Yüzdelikler ve Z-Skorları Nasıl İlişkilidir

Yüzdelikler ve Z-skorları aynı bilgiyi—popülasyona göre pozisyonunuzu—ifade etmenin iki farklı yoludur. Her Z-skoru belirli bir yüzdeliğe karşılık gelir ve bunun tersi de geçerlidir.

Yaygın Dönüşümler:

- 0 Z-skoru = 50. yüzdelik (ortalama)
- +1 Z-skoru = 84. yüzdelik
- +2 Z-skoru = 97.7. yüzdelik
- -1 Z-skoru = 16. yüzdelik
- -2 Z-skoru = 2.3. yüzdelik

Raporunuzda, size tam bir resim vermek için her iki ölçüm de sağlanmıştır. Yüzdelik genellikle sezgisel olarak anlaşılması daha kolaydır ('İnsanların %X'inden daha yüksek'), Z-skoru ise daha istatistiksel hassasiyet sağlar.



Bu Sayılar Ne Anlama Gelir:

- Bir referans popülasyon içinde istatistiksel sıralama
- Genetik eğilimler ve yatkınlıklar
- Olasılıksal bilgi, kesinlikler değil
- Sağlığı etkileyen birçok faktörden biri



Bu Sayılar Ne Anlama GELMEZ:

- Bu rapor hastalıkları veya tıbbi durumları tanı koymaz
- Genetik yatkınlık deterministik değildir—hastalıkla doğrudan ilişkili değildir
- Bu sonuçlar çevresel, yaşam tarzı veya epigenetik faktörleri hesaba katmaz
- Yüksek veya düşük yüzdelikler belirli sonuçları kesinlikle tahmin etmez

Genetik bilgiler her zaman nitelikli sağlık uzmanlarına danışılarak yorumlanmalıdır. Bu rapor yalnızca eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır ve profesyonel tıbbi tavsiye, tanı veya tedavinin yerine kullanılmamalıdır.



Bu Bilgiyle Ne Yapmalısınız?



Sağlık Uzmanlarına Danışın:

Genetik sonuçlarınızı doktorunuz, genetik danışmanınız veya sağlık hizmeti sağlayıcınızla paylaşın. Bulguları kişisel ve aile tıbbi geçmişiniz, mevcut sağlık durumunuz ve genel zindelik hedefleriniz bağlamında yorumlamanıza yardımcı olabilirler.



Kişiselleştirilmiş Sağlık Planı Geliştirin:

Genetik yatkınlıklarınıza dayalı hedefli stratejiler oluşturmak için sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla çalışın. Bu, belirli beslenme ayarlamaları, özel egzersiz programları veya genetik eğilimlere sahip olduğunuz alanlarda proaktif sağlık izleme içerebilir.



Bilinçli Kararlar Verin:

Bu bilgiyi sağlık kararları verirken bulmacanın bir parçası olarak kullanın. Zindeliğiniz hakkında kapsamlı seçimler yapmak için genetik içgörülerinizi çevreniz, yaşam tarzınız, aile geçmişiniz ve mevcut sağlığınız hakkındaki bilgilerle birleştirin.



Bilgili Kalın:

Genetik bilimi hızla gelişmektedir. Yeni araştırmalar ortaya çıktıkça, genetik varyantların yorumu iyileştirilebilir. Sağlık hizmeti sağlayıcılarınızla iletişimde kalın ve bilimsel anlayış ilerledikçe genetik bilgilerinizi periyodik olarak gözden geçirmeyi düşünün.



Numuneden Rapora: Sürecimiz

Genetik raporunuz, son teknoloji biyoteknolojiyi gelişmiş istatistiksel analiz ile birleştiren sofistike çok adımlı bir sürecin sonucudur. DNA örneğinizi anlamlı içgörülere nasıl dönüştürdüğümüz:

1

Numune Toplama

Yolculuk, GenNext toplama kitimizi kullanarak tükürük örneğinizi toplamakla başlar. Bu basit, invaziv olmayan süreç dakikalar içinde evde tamamlanabilir. Tükürüğünüz tam genetik bilgilerinizi içeren hücreler içerir.

2

DNA Ekstraksiyonu ve Saflaştırma

Sertifikalı laboratuvarımızda örneğinizi aldıktan sonra, DNA'nızı çıkarır ve saflaştırırız. Bu, doğru analiz için yüksek kaliteli DNA'ya sahip olmamızı sağlamak için genetik materyali proteinlerden, lipidlerden ve diğer hücresel bileşenlerden ayırmayı içerir.

3

Genotipleme ve Veri Üretimi

Gelişmiş genotipleme teknolojisini kullanarak genomunuzdaki yüz binlerce belirli pozisyonu analiz ederiz. Bu süreç, çeşitli sağlık özellikleri ve karakteristikleri ile bilimsel olarak ilişkilendirilmiş benzersiz genetik varyantlarınızı (SNP'leri) tanımlar.

4

İstatistiksel Analiz ve Rapor Oluşturma

Son olarak, yüzdelik sıralamalarınızı ve Z-skorlarınızı hesaplamak için genetik verilerinizi büyük referans popülasyonlarla karşılaştırırız. Algoritmalarımız, genetik yatkınlıklarınız hakkında anlamlı, kanıta dayalı içgörüler sağlamak için binlerce hakemli bilimsel çalışmadan veri entegre eder.



Gen Yönelimi Hakkında Not

Her varyant için gen yönelimi, genin DNA'nın hangi zincirinde bulunduğunu ve hangi yönde okunduğunu gösteren 5'→3' veya 3'→5' olarak belirtilir.

Tutarlılık için tüm aleller 5'→3' yönünde yazılır. Ancak bir gen 3'→5' (ters) zincirinde bulunduğunda, gösterilen genotip referans dizinin ters tamamlayıcısını temsil eder.

Bu, genotipinizin (örneğin A/T) bazı veritabanlarında veya araçlarda T/A olarak görünmesine neden olabilir — bu, biyolojik anlamı değiştirmeyen normal, tamamen teknik bir farktır.

Örnek:

Bir varyant (rsID) ters zincirde (3'→5') bulunuyorsa ve genotipiniz A/G olarak gösteriliyorsa, bu ileri zincirdeki T/C'ye karşılık gelir.

Sık Sorulan Sorular

Genetik Test Raporu hakkında bilmeniz gerekenler

? Genotipleme nedir?

Genotipleme, DNA'nızdaki sağlık ve zindelik özelliklerini etkilediği bilinen belirli genetik varyantları inceleme sürecidir. Tek nükleotid polimorfizmleri (SNP'ler) olarak da adlandırılan bu genetik varyantlar, vücudunuzun belirli besinleri nasıl işlediği, fiziksel aktiviteye tepkiniz ve belirli sağlık durumlarına yatkınlığınız hakkında değerli bilgiler sağlayabilir. Genotipleme, benzersiz genetik yapınızı anlamamıza ve çeşitli çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinin sağlığını nasıl etkileyebileceğini tahmin etmemize yardımcı olur.

? Poligenik risk skorları nasıl hesaplanır?

Poligenik risk skorları, belirli bir özellik veya durumu geliştirme olasılığını topluca etkileyen çoklu genetik varyantların analizine dayalı olarak hesaplanır. Özel algoritmalarımız, her biri küçük bir etki sağlayan geniş bir genetik belirteç yelpazesini dikkate alarak genel bir risk skoru hesaplar. Bu belirteçlerden gelen bilgileri birleştirerek, zindelik ve koruyucu bakım stratejilerinize yön verebilecek genetik yatkınlıklarınızın bir özeti sağlarız.

? Bu rapora dayanarak yaşam tarzımda değişiklikler yapabilir miyim?

Bu rapor genetik yatkınlıklar hakkında bilgi sağlar, ancak tanı aracı değildir. Sonuçlara dayalı olarak diyetinizde, egzersiz rutininizde veya yaşam tarzınızda önemli değişiklikler yapmadan önce sağlık hizmetleri sağlayıcınıza danışmalısınız. Sağlık hizmetleri sağlayıcınız, bulguları genel sağlığınız ve tıbbi geçmişiniz bağlamında yorumlamanıza yardımcı olabilir ve benzersiz ihtiyaçlarınızı karşılayan kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmak için sizinle çalışabilir.

? Bu rapor klinik olarak geçerli midir?

Hayır, bu rapor yalnızca bilgilendirme ve eğitim amaçlıdır. Genetik eğilimleriniz hakkında içgörüler sağlar, ancak profesyonel tıbbi tavsiyenin yerine geçmez. Sağlanan bilgiler mevcut genetik araştırma ve istatistiksel analize dayanır, ancak herhangi bir hastalığı teşhis etme, tedavi etme veya önleme amacı taşımaz. Sağlıkla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için her zaman bir sağlık uzmanının tavsiyesini alın.

? Bu bilgiyle ne yapabilirim?

Genetik yatkınlıklarınızı anlayarak, genel zindeliğinizi iyileştirmek için sağlık uzmanlarıyla işbirliği içinde bilinçli kararlar verebilirsiniz. Bu bilgi, sağlığınızı daha iyi anlamanıza ve genetik profilinizle uyumlu alışkanlıklar edinmenize yardımcı olabilir. Genetik profilinizi anlamak, koruyucu önlemler ve kişiselleştirilmiş zindelik stratejilerine odaklanarak sağlık yönetiminizde proaktif bir rol almanızı sağlar.

? Genetik sonuçlarım zamanla değişecek mi?

Genetik kodunuzun kendisi zamanla değişmez, ancak genetik anlayışımız ve belirli genetik varyantların çıkarımları gelişmeye devam eder. Bilimsel ilerlemeler, gelecekte genetik verilerinizi nasıl yorumladığımızı etkileyebilecek yeni içgörülere yol açabilir. Bu nedenle, yeni araştırmalar ve güncellemeler mevcut hale geldikçe genetik bilgilerinizi periyodik olarak gözden geçirmeniz faydalı olabilir.

? Sonuçlar ne kadar doğru?

Genetik testin doğruluğu, sağlanan örneğin kalitesi ve analiz için kullanılan teknoloji dahil olmak üzere çeşitli faktörlere bağlıdır. Genotipleme ve poligenik risk skorumu yöntemlerimiz, doğrulanmış bilimsel araştırma ve endüstri standartlarına dayanır. Ancak, hiçbir genetik testin sağlık sonuçlarının tam bir öngörüsünü sağlayamayacağını belirtmek önemlidir. Genetik yatkınlıklar, genel sağlığa katkıda bulunan birçok faktörden sadece biridir.

? Yüksek poligenik risk skoruna sahip olmak durumu geliştireceğim anlamına mı gelir?

Hayır, yüksek poligenik risk skoru daha yüksek genetik yatkınlık gösterir, ancak durumu geliştireceğinizi garanti etmez. Yaşam tarzı, çevre ve diğer sağlık durumları dahil olmak üzere birçok faktör, bir kişinin belirli bir sağlık özelliğini veya durumunu geliştirip geliştirmeyeceğine katkıda bulunur. Poligenik risk skorlarınızın genel sağlığınız bağlamındaki etkilerini anlamak için sağlık hizmetleri sağlayıcınızla çalışmanız önemlidir.

? Sonuçlarım bir durum için yüksek genetik risk gösteriyorsa ne yapmalıyım?

Sonuçlarınız belirli bir durum için yüksek genetik risk gösteriyorsa, bunu sağlık hizmetleri sağlayıcınızla tartışmanız önemlidir. Sonuçların ne anlama geldiğini ve riskinizi yönetmek için hangi adımları atabileceğinizi anlamana yardımcı olabilirler. Çoğu durumda, yaşam tarzı değişiklikleri ve düzenli sağlık taramaları bir durumu geliştirme riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Sağlık hizmetleri sağlayıcınız, uzun vadeli sağlığınızı destekleyen bilinçli kararlar vermenizde size rehberlik edebilir.

? 5'→3' ne anlama gelir?

DNA'nın doğal olarak okunduğu yönü gösterir — 5' ucundan (başlangıç) 3' ucuna (bitiş) doğru. DNA'yı kopyalayan veya okuyan enzimlerin normal çalışma şekli budur.

? DNA yönü (5'→3' veya 3'→5') neden önemlidir?

DNA'nın zıt yönlerde çalışan iki tamamlayıcı zinciri vardır. Tüm genler yalnızca 5'→3' yönünde okunur, bu nedenle yönün belirtilmesi bir genin hangi zincire ait olduğunu ve genetik analiz sırasında nasıl okunduğunu belirlemeye yardımcı olur.



Genim 3'→5' zincirindeyse bu ne anlama gelir?

Bu, genin DNA'nın ters (tamamlayıcı) zincirinde bulunduğu anlamına gelir. Bu durumda, gösterilen genotip referans dizinin ters tamamlayıcısını temsil eder — biyolojik anlamı etkilemeyen teknik bir notasyon farkıdır.



Sorumluluk Reddi

Bu raporda yer alan bilgiler yalnızca eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır. Klinik veya tanı amaçlı kullanım için tasarlanmamıştır. Bu rapor tıbbi tavsiye, teşhis veya tedavi sağlamaz. Tıbbi bir durum veya sağlık rejiminizde yapacağınız değişikliklerle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda her zaman sağlık hizmetleri sağlayıcınızın rehberliğini alın. Bu rapor, bir sağlık uzmanına danışmadan sağlığınız hakkında karar vermek için asla kullanılmamalıdır. Genetik yatkınlıklar bulmacının sadece bir parçasıdır—diyet, egzersiz ve stres gibi çevresel ve yaşam tarzı faktörleri de sağlık sonuçlarınızı belirlemede önemli bir rol oynar. Bu raporda sağlanan sonuçlar, sürekli gelişen mevcut bilimsel bilgiye dayanır ve dikkatli bir şekilde ve bir sağlık uzmanı tarafından daha geniş bir sağlık değerlendirmesi bağlamında yorumlanmalıdır.