

Ayşe'nin Spor 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:

43%

Orta Risk

İncelenen

31

Özellik

İncelenen

8

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

16 Orta

7 Azalmış

3 Düşük



KEMİK VE EKLEM

8 Özellik

Orta

31%



VÜCUT KOMPOZİSYONU

8 Özellik

Orta

40%



KARDİYORESPİRATUAR

3 Özellik

Orta

41%



UYKU VE İYİLEŞME

5 Özellik

Orta

62%



METABOLİK PERFORMANS

3 Özellik

Orta

41%



KAS GÜCÜ

2 Özellik

Azalmış

19%



UZUN ÖMÜR VE YAŞLANMA

1 Özellik

Artmış

84%



ATLETİK PERFORMANS

1 Özellik

Orta

26%

Özellik Raporu

Özellik Bazında Genel Bakış

Erişim Kodu: 0000-0000

Tarih: 16 Oca 2026

Toplam Özellikler: 31

3

DÜŞÜK RİSKLİ

7

AZALMIŞ RİSKLİ

16

ORTA RİSKLİ

5

ARTMIŞ RİSKLİ

0

YÜKSEK RİSKLİ

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

Kemik ve Eklem

Ortalama: 31%

İskelet Sistemi Anormalliği	21%	AZALMIŞ	↓	Kemik Kantitatif Ultrason Ölçümü	19%	AZALMIŞ	↓
Kemik Doku Yoğunluğu	36%	ORTA	↑	Topuk kemiği Mineral Yoğunluğu	13%	AZALMIŞ	↓
Osteoartrit	21%	AZALMIŞ	↓	Kalça Osteoartriti	68%	ORTA	↑
Diz Osteoartrit	4%	DÜŞÜK	↓	Osteoporoz	69%	ORTA	↑

Vücut Kompozisyonu

Ortalama: 40%

VKI'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı	28%	ORTA	↑	Vücut Kompozisyonu	72%	ORTA	↑
Vücut Yağ Yüzdesi	52%	ORTA	↑	Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	30%	ORTA	↑
Vücut Ağırlığı	71%	ORTA	↑	Yağsız Vücut Kütlesi	33%	ORTA	↑
Bel Çevresi	27%	ORTA	↑	Bel-Kalça Oranı	9%	DÜŞÜK	↓

Kardiyorespiratuar

Ortalama: 41%

FEV/FVC Oranı	76%	ARTMIŞ	↑	Solunum Sistemi Hastalıkları	36%	ORTA	↑
Vital Kapasite	9%	DÜŞÜK	↓				

Uyku ve İyileşme

Ortalama: 62%

Uyku Bozuklukları	44%	ORTA	↑	Kronotip Ölçümü	60%	ORTA	↑
Uykusuzluk	80%	ARTMIŞ	↑	Uyku Apnesi	88%	ARTMIŞ	↑
Uyku Süresi Özelliği	36%	ORTA	↑				

Metabolik Performans

Ortalama: 41%

Bilirubin Metabolizması Hastalığı	16%	AZALMIŞ	↓	Kandaki Glukoz Miktarı	23%	AZALMIŞ	↓
Kandaki İnsülin	83%	ARTMIŞ	↑				

Kas Gücü

Ortalama: 19%

Zorlu Ekspirasyon Hacmi (FEV)	13%	AZALMIŞ	↓	Kavrama Gücü Ölçümü	25%	ORTA	↑
-------------------------------	-----	---------	---	---------------------	-----	------	---

Uzun Ömür ve Yaşlanma

Ortalama: **84%**

Kırılganlık Ölçümü	84%	ARTMIŞ	
--------------------	-----	--------	---

Atletik Performans

Ortalama: **26%**

Fiziksel Aktivite Ölçümü	26%	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

Kemik ve Eklem

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

Ortalama: 31%

8

ANALİZ EDİLEN

31%

ORTALAMA

3

ORTA RİSK

4

AZALMIŞ RİSK

1

DÜŞÜK RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 3 Orta Risk
- 4 Azalmış Risk
- 1 Düşük Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

İskelet Sistemi
Anormalliği

Azalmış

Kemik Kantitatif Ultrason
Ölçümü

Azalmış

Kemik Doku Yoğunluğu

Orta

Topuk kemiği Mineral
Yoğunluğu

Azalmış

Osteoartrit

Azalmış

Kalça Osteoartriti

Orta

Diz Osteoartrit

Düşük

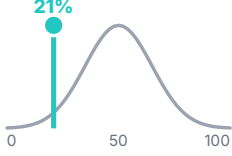
Osteoporoz

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● AZALMIŞ RISK

Persentil 21%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Düşük riskli bireyler önleyici uygulamalara devam etmeli ve sağlıklı alışkanlıklar benimseyerek güçlü kemikleri korumaya odaklanmalıdır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

İskelet sistemi anormallikleri, kemiklerin normal yapısından veya işlevinden herhangi bir sapmayı ifade eder. Bu, skolyoz, osteoporoz veya iskelet displazisi gibi durumları içerebilir. Bu anormallikler hareketliliği, duruşu ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Genetik faktörler, yaralanmalar veya beslenme eksiklikleri iskelet anormalliklerine katkıda bulunabilir ve erken teşhis etkili yönetim ve tedaviye yardımcı olabilir.

Sonuç

İskelet Sistemi Anormalliği için PRS sonucunuz 19.9 persentilindedir. Bu, genel popülasyona kıyasla daha düşük bir riskiniz olduğunu gösterir. Riskiniz düşük olsa da düzenli egzersiz ve doğru beslenmeyi içeren sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek yine de faydalıdır. Yeterli kalsiyum ve D vitamini alımının sağlanması kemiklerinizin güçlü kalmasına yardımcı olacak ve ileride oluşabilecek iskelet sorunları riskini azaltacaktır.

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

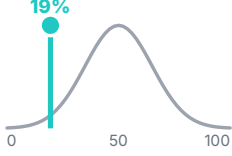
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
CCHCR1	rs3130453	GG
HLA-A	rs2735079	TC
C2	rs7746553	CC
MICA	rs1051786	AA
CPAMD8	rs706761	CC
MSGN1	rs35858730	CC
TYK2	rs2304256	GT
SLC39A8	rs13107325	GG

● AZALMIŞ RISK

Persentil 19%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Sağlıklı beslenme ve egzersiz gibi kemik destekleyici uygulamalara devam edin ve kemik sağlığını ara sıra izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kemik kantitatif ultrason ölçümü, yoğunluk, kortikal kalınlık, elastikiyet ve mikro mimari gibi kemik özelliklerini değerlendirmek için ultrason dalgalarını kullanan non-invaziv bir testtir. Kemik sağlığını değerlendirmek için yaygın olarak kullanılır ve osteoporoz riskini değerlendirmede yardımcı olabilir. X-ışını tabanlı yöntemlerin aksine, ultrason radyasyon kullanmaz ve kemik kalitesi hakkında sadece yoğunluğun ötesinde bilgiler sağlayabilir. Kemik özelliklerine genetik yatkınlığınızı anlamak, güçlü kemikleri korumak ve kırık riskini azaltmak için önleyici tedbirlere rehberlik etmeye yardımcı olur.

Sonuç

Kemik kantitatif ultrason ölçümü için PRS sonucunuz 20.5 persentilindedir. Bu, düşük kemik yoğunluğu/ kalitesine daha düşük bir yatkınlığı gösterir. Riskiniz düşük olsa da kemik gücünü korumak için kemik destekleyici besinler açısından zengin bir diyet uygulamak ve düzenli ağırlık kaldırma egzersizleri yapmak hala önemlidir. Yine de kemik yoğunluğunun rutin olarak izlenmesi, optimal kemik sağlığınızı korumanıza yardımcı olacaktır.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

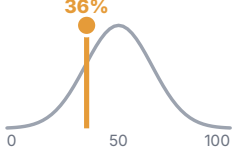
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
WNT16	rs2908007	AA
SPTBN1	rs11898505	GG
INSC	rs17507577	GG
ADCY6	rs3730071	GG
INTERGENIC	rs7105881	CC
RSPO3	rs4620145	GA
LRP5	rs4988321	AG
ESR1	rs2941740	AG
CTNNB1	rs10490823	CT
AKAP11	rs9594738	TC

● ORTA RİSK

Persentil 36%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Orta eğilim; düzenli egzersiz ve yeterli kalsiyum ile D vitamini alımına dikkat edin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kemik doku yoğunluğu, kemiğin mineral içeriğini ve yapısal bütünlüğünü temsil eden kütle yoğunluğunu ifade eder. Kemik gücünün ve kırık riskinin temel göstergesidir. Kemik yoğunluğu; yaş, hormonal denge, fiziksel aktivite ve beslenmeye bağlı olarak değişmekte olup, kalsiyum metabolizması, kolajen sentezi ve kemik yeniden yapılanmasını düzenleyen genetik faktörlerden de etkilenir. Genetik yatkınlığın bilinmesi, osteoporozun önlenmesi ve iskelet sağlığının korunması için uygun yaşam tarzı ve beslenme stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olur.

Sonuç

Kemik doku yoğunluğu için PRS skorunuz 34.7 persentilindedir ve ortalama genetik yatkınlığa işaret eder. Kalsiyum, D vitamini ve magnezyum açısından zengin dengeli bir beslenme sürdürmek ve düzenli fiziksel aktivite yapmak sağlıklı kemik kütlesinin korunmasına yardımcı olur. Menopoz veya osteoporoz aile öyküsü gibi risk faktörleri varsa rutin tarama önerilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



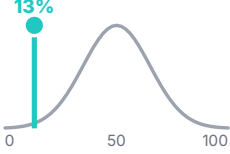
Bilimsel Referanslar

[1] Nature

DOI: 10.1038/s41588-022-01036-9

● AZALMIŞ RISK

Persentil 13%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Kemik sağlığını desteklemek için sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Topuk kemiği mineral yoğunluğu (KMY, BMD), kemik gücünün ve genel iskelet sağlığının bir göstergesi olan topuk kemiğinin mineral yoğunluğunun ölçülmesidir. Düşük kemik mineral yoğunluğu osteoporoz ve artmış kırık riski gibi durumlarla ilişkilidir. Topukta KMY ölçümü, osteoporoz gelişme olasılığını tahmin etmek için kullanılan yaygın, invazif olmayan bir yöntemdir.

Sonuç

Topuk kemiği mineral yoğunluğu için PRS sonucunuz 12.2 persentilindedir ve düşük KMY'ye daha düşük bir genetik yatkınlığı gösterir. Bununla birlikte, dengeli beslenme ve ağırlık taşıma aktiviteleri de dahil olmak üzere sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, uzun vadeli kemik sağlığını sağlamak için önemlidir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

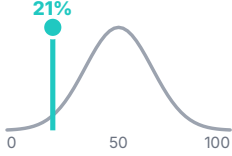
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
WNT16	rs3779381	AA
RSPO3	rs9491699	CT
CCDC170	rs1871859	CC
SPTBN1	rs11898505	GG
MBL2	rs1159798	GG
ZBTB40	rs12568930	TT
INSC	rs1945627	AA
RHPN2	rs10411210	GG

● AZALMIŞ RISK

Persentil 21%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Riskiniz daha düşük olsa da aktif kalmak ve sağlıklı kilonuzu korumak zaman içinde eklem sağlığını ve hareketliliğini desteklemeye yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Osteoartrit (OA), eklem kıkırdığının kademeli olarak parçalanması ve sinovyal membrandaki değişikliklerle karakterize, enflamatuvar olmayan dejeneratif bir eklem hastalığıdır. Öncelikle yaşlı bireyleri etkileyerek ağrı, tutukluk ve hareket kabiliyetinde azalmaya yol açar. OA için poligenik riskin değerlendirilmesi, hastalığın gelişme olasılığının anlaşılmasına yardımcı olur, önleyici tedbirlere ve erken müdahaleye rehberlik eder.

Sonuç

Osteoartrit için PRS sonucunuz 20.5 persentilindedir ve OA gelişimine genetik yatkınlığın düşük olduğunu gösterir. Risk düşük olsa da uzun vadede eklem sağlığını ve hareketliliğini desteklemek için aktif kalmanız ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeniz tavsiye edilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

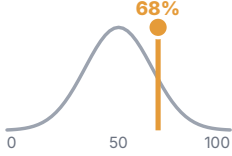
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
KLHL42	rs10843013	AC
ZC3H11B	rs2820444	CC
SMAD3	rs12901071	AA
NACA2	rs7221010	GG
INTERGENIC	rs2056116	GG

● ORTA RİSK

Persentil 68%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kalçayı güçlendirmek için düzenli egzersiz yapmak ve semptomları zamanında izlemek, potansiyel komplikasyonları azaltmanın anahtarıdır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kalça osteoartriti, kalça eklemi etkileyen, genellikle orta yaşın sonlarında veya yaşlılıkta ortaya çıkan, enflamatuvar olmayan dejeneratif bir hastalıktır. Femur boynu ve başındaki büyüme bozukluklarının yanı sıra asetabular displazi ile karakterizedir. Birincil semptom, hareketliliği ve yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilen, ağırlık taşıma veya hareket sırasında yaşanan ağrılardır.

Sonuç

Kalça osteoartriti için PRS sonucunuz 68.7 persentilindedir ve bu durumun gelişme riskinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Riskiniz daha düşük olsa da eklem dostu fiziksel aktivite ve dengeli beslenmeyi sürdürmek uzun vadede eklem sağlığına katkıda bulunabilir ve potansiyel riskleri azaltabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

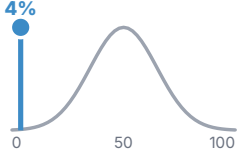
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
ZC3H11B	rs4846567	CC
CREB3L2	rs273957	GG
KLHL42	rs10843013	AC
TBX15	rs10494217	CC
C17orf67	rs4794665	CT
RNASE9	rs891297	GG
COL11A2	rs9277934	GG
SMPD2	rs1476387	TG
THADA	rs33979934	AA
XKR6	rs755856	CC

DÜşÜK RISK

Persentil 4%



Yorum

Popölasyon ortalamasına kıyasla Düşük Risk.

Öneriler

Riskiniz daha düşük olsa da düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı kilonun korunması zaman içinde diz eklemi sağlığının korunmasına yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Diz osteoartriti, diz eklemi etkileyen enflamatuvar olmayan dejeneratif bir hastalıktır. Neden oldukları hareket bozukluklarına göre üç kategoride sınıflandırılır

Sonuç

Diz osteoartriti için PRS sonucunuz 4.9 persentilindedir ve bu duruma genetik yatkınlığınızın düşük olduğunu gösterir. Aşırı eklem etkisinden kaçınan fiziksel aktiviteye devam etmek ve uygun bir vücut ağırlığını korumak, yaşam boyunca eklem sağlığını desteklemeye yardımcı olabilir.

Popölasyon Dağılımı

Popölasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

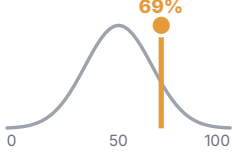
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
SBNO1	rs1060105	AG
WSCD2	rs3764002	TT
H2BC6	rs7766641	AA
GDF5	rs143384	TC
USP8	rs11638390	AA
UQCC1	rs4911494	AG
MAML1	rs6895902	GA
AP3B1	rs4298241	GA
RXRA	rs9409929	GA

● ORTA RİSK

Persentil 69%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Periyodik kemik sağlığı değerlendirmelerinin yanı sıra dengeli bir diyet ve aktif bir yaşam tarzı sürdürmek riskleri azaltmaya yardımcı olabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Osteoporoz, kortikal kalınlığın azalmasıyla birlikte kemik kütlesinin azalması ve süngerimsi kemiğin trabeküllerinin sayısında ve boyutunda azalma ile karakterize olup kırık riskinin artmasına neden olur. Bu durum birincil (postmenopozal, yaşla ilişkili veya idiopatik osteoporoz dahil) veya beslenme yetersizlikleri, endokrin bozukluklar veya uzun süreli ilaç kullanımı gibi tanımlanabilir faktörlere bağlı ikincil olabilir.

Sonuç

Osteoporoz için PRS sonucunuz 69.1 persentilindedir ve düzeyde bir riske işaret etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite ile birlikte kalsiyum ve D vitamini açısından zengin dengeli bir diyetin sürdürülmesi kemik sağlığının desteklenmesine yardımcı olabilir. Rutin kemik yoğunluğu taramaları 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

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FAM3C	rs917727	GG
SFRP4	rs1524058	GA
HLA-B	rs9265882	AA
AKAP11	rs9594738	TC
LRP5	rs3736228	TC
ZBTB40	rs7524102	AA
MEPE	rs1471403	CC
VEGFA	rs1003167	TG
INTERGENIC	rs11098092	AG
WLS	rs983034	GA

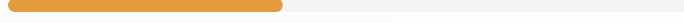


KATEGORİ • ORTA RİSK

Vücut Kompozisyonu

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

Ortalama: 40%



8

ANALİZ EDİLEN

40%

ORTALAMA

7

ORTA RİSK

1

DÜŞÜK RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



7 Orta Risk
1 Düşük Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

VKI'ye Göre Ayarlanmış Bel-Kalça Oranı

Orta

Vücut Kompozisyonu

Orta

Vücut Yağ Yüzdesi

Orta

Vücut Kitle İndeksi (VKİ)

Orta

Vücut Ağırlığı

Orta

Yağsız Vücut Kütlesi

Orta

Bel Çevresi

Orta

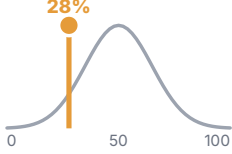
Bel-Kalça Oranı

Düşük

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 28%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kardiyovasküler ve kuvvet antrenmanlarıyla aktif bir yaşam tarzı sürdürün ve vücut yağ dağılımını düzenli aralıklarla izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

VKİ'ye göre ayarlanmış bel-kalça oranı, vücut yağ dağılımının bir ölçüsüdür ve vücut kitle indeksine (VKİ, BMI) göre ayarlanmış bel çevresinin kalça çevresine oranıdır. Özellikle VKİ'ye göre daha yüksek bir bel-kalça oranı, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi metabolik hastalık risklerinin artmasıyla bağlantılı olan viseral yağın bir göstergesidir. Yüksek bel-kalça oranına genetik yatkınlığınızı anlamak, daha sağlıklı bir vücut kompozisyonunu teşvik etmek ve sağlık risklerini azaltmak için yaşam tarzı değişikliklerine rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Sonuç

VKİ'ye göre ayarlanmış bel-kalça oranı için PRS sonucunuz 27.8 persentilindedir. Bu, yüksek bel-kalça oranına orta derecede genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Hem kardiyovasküler hem de kuvvet antrenmanı egzersizlerini içeren aktif bir yaşam tarzı sürdürmek, yağ dağılımını yönetmeye yardımcı olabilir. Lif açısından zengin bir diyet uygulamak, şekerli gıda alımını azaltmak ve susuz kalmamak da faydalı stratejilerdir. Bel ve kalça çevresinin periyodik olarak izlenmesi, vücut yağ dağılımındaki herhangi bir değişikliğin belirlenmesine yardımcı olabilir ve daha ileri yaşam tarzı ayarlamalarına rehberlik edebilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Diabetes Journals

DOI: 10.2337/db23-0131

[2] Circ Genom Precis Med

DOI: 10.1161/circgen.119.002775

[3] Nature

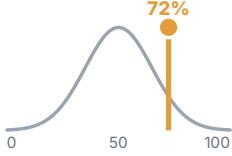
DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
RSPO3	rs1936805	CT
FLRT1	rs11231693	GG
PLIN1	rs139271800	TT
HOXC12	rs10783615	AA
ZC3H11B	rs2820443	AA
CEBPA	rs4081724	CC
INTERGENIC	rs10245353	AC
WARS2	rs2645294	GG
LY86	rs1294410	CC

● ORTA RİSK

Persentil 72%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Dengeli bir diyet uygulayın, hem direnç hem de aerobik egzersizleri yapın ve vücut kompozisyonunu düzenli olarak izleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vücut kompozisyonu ölçümü, vücuttaki yağ, kas ve kemik oranlarının değerlendirilmesini ifade eder. Bu ölçüm, genel sağlık durumunun yanı sıra obezite, osteoporoz ve sarkopeni gibi hastalık risklerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Genetik faktörler, yağ dağılımı, kas gelişimi ve kemik yoğunluğunun korunmasında önemli rol oynar. Bu eğilimlerin anlaşılması, bireylerin diyet ve egzersiz rutinlerini buna göre şekillendirerek vücut kompozisyonunu optimize etmelerine ve daha iyi sağlık sonuçları elde etmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç

Vücut kompozisyonu ölçümü için PRS sonucunuz 72.4 persentilindedir. Bu, vücut kompozisyonundaki değişikliklere orta derecede genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Uygun miktarda protein, sağlıklı yağlar ve karbonhidrat içeren dengeli bir diyetin sürdürülmesi önemlidir. Direnç eğitimi ve aerobik egzersizlerin bir kombinasyonunu uygulamak, yağ ve kas yüzdelerini etkili bir şekilde yönetmeye yardımcı olacaktır. Rutin vücut kompozisyonu değerlendirmeleri, ilerlemenin izlenmesine ve fitness rejiminizde gerekli ayarlamaların yapılmasına yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

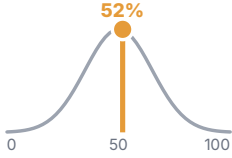
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
MC4R	rs2229616	GG
PPARG	rs1801282	CC
SEC16B	rs543874	TT
GIPR	rs1800437	CG
SLC39A8	rs13107325	GG
NRXN3	rs10146997	GG
ADCY3	rs11676272	TT
MC4R	rs10871777	TT
WSCD2	rs3764002	TT

● 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 kütlesinin 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

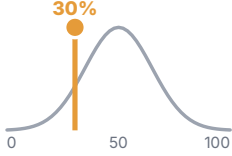
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

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 30%



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

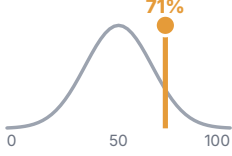
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

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

● ORTA RİSK

Persentil 71%



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

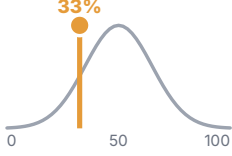
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

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 33%



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

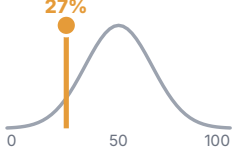
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

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

● ORTA RİSK

Persentil 27%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Orta eğilim; aktif yaşam tarzı ve dengeli beslenmeyi sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Bel çevresi, gövdenin abdominal segmentinin çevresel ölçüsünü ifade eder ve genellikle en alt kaburga ile kalça kemiği çıkıntısı (crista iliaca) arasından ölçülür. Merkezî yağlanmanın ve metabolik sağlığın önemli bir göstergesidir ve visseral yağ birikimini yansıtır. Artmış bel çevresi; insülin direnci, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık ve metabolik sendrom riskinde artışla ilişkilidir. Vücut yağ dağılımı ve bel ölçüleri hem genetik hem de yaşam tarzı faktörlerinden etkilenir. Genetik yatkınlığın bilinmesi, kilo yönetimi ve metabolik dengeye yönelik stratejilerin kişiselleştirilmesine yardımcı olur.

Sonuç

Bel çevresi için PRS skorunuz 27.6 persentilindedir ve abdominal yağ dağılımı açısından ortalama genetik eğilimi göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, stres yönetimi ve dengeli beslenme alışkanlıklarını sürdürmek sağlıklı vücut kompozisyonunu destekler.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

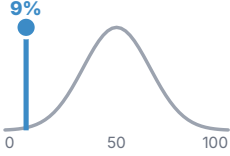
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
FTO	rs1421085	CT
MC4R	rs11873305	TT
MC4R	rs571312	GG
SEC16B	rs543874	TT
GIPR	rs11672660	TC
INTERGENIC	rs12429545	GG
SKAP1	rs208015	GG
BDNF	rs6265	GA
FAIM2	rs7132908	CC
ZC3H4	rs3810291	TT

DÜŞÜK RISK

Persentil 9%



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

Kardiyorespiratuar

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

Ortalama: 41%

3

ANALİZ EDİLEN

41%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

1

ORTA RİSK

1

DÜŞÜK RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 1 Artmış Risk
- 1 Orta Risk
- 1 Düşük Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

FEV/FVC Oranı

Artmış

Solunum Sistemi Hastalıkları

Orta

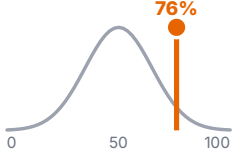
Vital Kapasite

Düşük

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 76%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Fiziksel aktivite yoluyla akciğer sağlığını koruyun.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

FEV/FVC oranı, birinci saniyedeki zorlu ekspirasyon hacminin (FEV) akciğerlerin zorlu vital kapasitesine (FVC) oranıdır ve akciğer fonksiyonunun değerlendirilmesinde önemli bir ölçü olarak kullanılır. Obstrüktif veya restriktif akciğer hastalıklarının teşhisine yardımcı olur. Düşük bir FEV/FVC oranı tipik olarak astım veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi obstrüktif akciğer rahatsızlıklarına işaret ederken, normal veya artmış bir oran kısıtlayıcı hastalıklara işaret edebilir.

Sonuç

FEV/FVC oranı için PRS sonucunuz 77.0 persentilindedir ve normal veya daha yüksek aralıktadır. Bu sonuç akciğer fonksiyonunuzun muhtemelen normal olduğunu veya obstrüksiyondan ziyade restriktif bir patern olabileceğini gösterir. Kısıtlayıcı bir durum için, akciğer kapasitenizin azaldığı, ancak hava akışı tıkanıklığı olmadığı anlamına gelebilir. Akciğer sağlığını izlemek ve düzenli fiziksel aktivite de dahil olmak üzere sağlıklı bir yaşam tarzı izlemek akciğer kapasitesini korumaya yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] PLOS

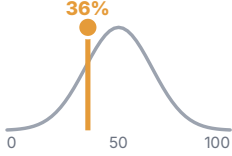
DOI: 10.1371/journal.pgen.1010105

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
KIAA1210	rs5910522	GG
AGER	rs2070600	GA
ADGRG6	rs17280293	AA
NPNT	rs34712979	AG
LTBP4	rs34093919	GG
ADRB2	rs1800888	CC
TGFB3	rs1192415	TT
INTERGENIC	rs1435867	TT
CDC123	rs7068966	CT
HHIP	rs1828591	GA

● ORTA RİSK

Persentil 36%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Solunum sağlığı konusunda tetikte olmak ve egzersiz yapmak ve sigara içmekten kaçınmak gibi iyi alışkanlıkları sürdürmek olası komplikasyonları azaltabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Solunum sistemi hastalıkları, pnömoni, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) ve akciğer kanseri gibi durumlar da dahil olmak üzere solunum yollarını etkileyen çok çeşitli neoplastik olmayan ve neoplastik bozuklukları kapsar. Solunum yolu hastalıklarının enfeksiyonlar, çevresel maruziyetler, genetik yatkınlıklar ve otoimmün reaksiyonlar dahil olmak üzere birden fazla etiyolojisi olabilir. Belirtiler duruma göre değişmekle birlikte öksürük, hırıltılı solunum, nefes darlığı ve göğüs rahatsızlığını içerebilir. Erken tanı ve uygun yönetim, yaşam kalitesini artırmak ve solunum bozukluklarıyla ilişkili komplikasyonları azaltmak için kritik öneme sahiptir.

Sonuç

Solunum sistemi hastalıkları için PRS sonucunuz 37.2 persentilindedir ve orta düzeyde genetik riske işaret etmektedir. Çevresel tetikleyicilerden kaçınmak, iyi bir solunum hijyeni uygulamak ve düzenli sağlık kontrolleri planlamak solunum sorunlarının önlenmesine ve erken tespit edilmesine yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Nature

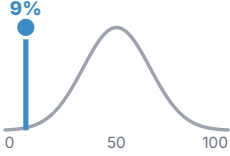
DOI: 10.1038/s41588-022-01036-9

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

DÜŞÜK RISK

Persentil 9%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Düşük Risk.

Öneriler

Düzenli egzersiz rutinlerinin sürdürülmesi optimal akciğer kapasitesinin desteklenmesine yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Vital kapasite, maksimum nefes alındıktan sonra dışarı verilen hava hacmidir ve akciğer kapasitesi ile genel solunum sağlığının bir ölçüsünü sağlar. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), astım ve pulmoner fibrozis gibi akciğer hastalıklarının teşhisinde ve izlenmesinde kullanılan önemli bir parametredir. Düzenli fiziksel aktivite, nefes egzersizleri ve sigaradan kaçınma yoluyla solunum zindeliğini korumak akciğer sağlığını destekleyebilir ve yaşamsal kapasiteyi artırabilir.

Sonuç

Vital kapasite için PRS sonucunuz 8.3 persentilindedir ve daha düşük bir yatkınlığa işaret eder. Düzenli egzersize devam etmek ve akciğer tahriş edici maddelerden kaçınmak, sağlıklı solunum fonksiyonunun korunmasına yardımcı olacaktır.

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
KIAA1210	rs5910522	GG
ADAMTS17	rs72755233	CC
EFEMP1	rs3791679	TC
SERPINA1	rs28929474	GG
SMIM29	rs1150781	CC
CENPW	rs1490384	TT
HMGA1	rs2780226	CC
MAPT	rs10445337	TT
CHCHD7	rs9650315	GT
ENPP2	rs10283100	CC



KATEGORİ • ORTA RİSK

Uyku ve İyileşme

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

Ortalama: 62%



5

ANALİZ EDİLEN

62%

ORTALAMA

2

ARTMIŞ RİSK

3

ORTA RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



2 Artmış Risk
3 Orta Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Uyku Bozuklukları

Orta

Kronotip Ölçümü

Orta

Uykusuzluk

Artmış

Uyku Apnesi

Artmış

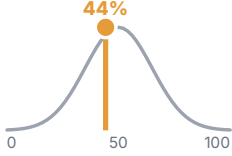
Uyku Süresi Özelliği

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

ORTA RISK

Persentil 44%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Kafein alımını sınırlamak ve rahatlatıcı bir uyku ortamı yaratmak gibi iyi uyku hijyeni uygulamalarına odaklanmak, uyku bozuklukları olasılığını azaltmaya yardımcı olabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Uyku bozuklukları, uykuya dalma, uykuda kalma veya uyku kalitesinde zorlukları içerebilen normal uyku düzenini bozan durumları ifade eder. Uyku bozuklukları uykusuzluk, uyku apnesi, huzursuz bacak sendromu ve parasomniler gibi bir dizi durumu kapsar. Bu bozukluklar bilişsel işleyişi, ruh halini ve bağışıklık tepkisi de dahil olmak üzere fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Doğru değerlendirme ve tedavi, normal uykuya geri dönmek ve uzun vadede sağlık risklerini en aza indirmek için çok önemlidir.

Sonuç

Uyku bozuklukları için PRS sonucunuz 43.2 persentilindedir ve orta düzeyde bir yatkınlık olduğunu göstermektedir. Kafein alımını sınırlamak ve rahat bir uyku ortamı yaratmak gibi iyi bir uyku hijyeni uygulamak, uyku ile ilgili sorunlar geliştirme riskinizi azaltmaya yardımcı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

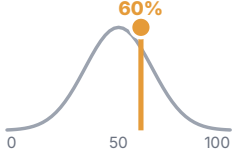
DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
GDPD5	rs117746743	CC
PTPRD	rs4740998	GG

● ORTA RİSK

Persentil 60%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Vücudunuzun uyku-uyanıklık döngüsünü anlayın, programınızı optimize edin ve tutarlı uyku rutinlerini sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kronotip ölçümü, sabah kalkma veya gece uyanık kalma kolaylığı gibi günlük aktivite kalıpları ve uyku tercihlerindeki bireysel farklılıkların ölçülmesini ifade eder. İnsanlar "sabah tiplerinden" (erken kalkanlar) "akşam tiplerine" (gece kuşları) kadar değişen farklı kronotiplere sahiptir. Kronotip hem genetik hem de çevresel faktörlerden etkilenir ve genel sağlık, üretkenlik ve refahı etkileyebilir. Kronotipinizi anlamak, uyku kalitenizi, üretkenliğinizi ve genel sağlığınızı iyileştirmek için günlük programınızı optimize etmenize yardımcı olabilir.

Sonuç

Kronotip ölçümü için PRS sonucunuz 61.0 persentilindedir. Bu, sabah ve akşam tercihleri arasında değişebilen belirli bir kronotipe orta düzeyde genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Günlük rutininizde gerekli ayarlamaları yapmak için vücudunuzun doğal uyku-uyanıklık döngüsünü anlamak önemlidir. Tutarlı bir uyku programına bağlı kalmak ve yatmadan önce yapay ışığa maruz kalmayı azaltmak uyku kalitesini artırmaya yardımcı olabilir. Programınızı en verimli saatlerinize uyacak şekilde optimize etmek genel refahı ve üretkenliği artıracaktır.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

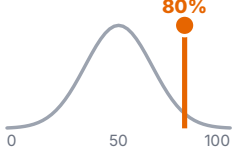
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
RGS16	rs1144566	GG

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 80%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Düzenli bir uyku programı oluşturun, rahatlama teknikleri uygulayın ve gerekirse bir sağlık uzmanına danışın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Uykusuzluk, uykuya dalma, uykuda kalma veya çok erken uyanma ve tekrar uyuyamama güçlüğü ile karakterize yaygın bir uyku bozukluğudur. Günlük işleyişi önemli ölçüde etkileyerek gündüz yorgunluğuna, sinirliliğe, konsantrasyon bozukluğuna ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilir. Uykusuzluğa stres, anksiyete, depresyon, ilaçlar veya düzensiz uyku programları ya da aşırı kafein alımı gibi yaşam tarzı faktörleri neden olabilir. Uzun süreli uykusuzluk, ruh sağlığı sorunları, kardiyovasküler hastalıklar ve zayıflamış bağışıklık fonksiyonu geliştirme riskini artırabilir. Tedavi davranışsal müdahaleleri, bilişsel terapiyi ve bazen de ilaç tedavisini içerebilir.

Sonuç

Uykusuzluk için PRS sonucunuz 78.6 persentilindedir ve uyku bozukluklarına genetik yatkınlığın daha yüksek olduğunu gösterir. Düzenli bir uyku programı oluşturmak, rahatlatıcı bir yatma zamanı rutini oluşturmak ve yatmadan önce ekran süresini en aza indirmek uyku kalitesini artırmaya yardımcı olabilir. Yatma vaktine yakın kafein ve alkolden kaçınmanın yanı sıra meditasyon veya derin nefes egzersizleri gibi rahatlama teknikleri uygulamak da faydalı olabilir. Uykusuzluk devam ederse, uykusuzluk için bilişsel davranışçı terapi (CBT-I) veya diğer müdahaleler için bir sağlık uzmanına danışılması önerilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

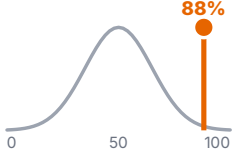
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
AS3MT	rs11191454	AG
ACBD4	rs4986172	TC
PAX8	rs1823125	TC
ACTR1A	rs2296580	CA
FIGN	rs1239137	TT
SNAPC1	rs17099239	AA
ZNF585B	rs11673344	TC
KCNMB4	rs7138222	AA
GPR139	rs1886715	GT

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 88%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Bir sağlık uzmanına danışmak ve gerekirse uyku çalışması yaptırmak, uyku apnesinin erken teşhis edilmesini ve etkili şekilde tedavi edilmesini sağlayabilir.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Uyku apnesi, uyku sırasında solunumun birden fazla kesilmesiyle karakterize, kısmi uyarılmalara neden olan ve dinlendirici uykunun sürdürülmesini engelleyen bir uyku bozukluğudur. En yaygın formları, hava yolunun tıkanmasından kaynaklanan obstrüktif uyku apnesi (OSA) ve merkezi sinir sistemi sinyalizasyon sorunlarıyla ilgili merkezi uyku apnesidir (CSA). Belirtiler arasında yüksek sesle horlama, nefes nefese kalma, huzursuz uyku ve gündüz yorgunluğu yer alır. Tedavi edilmediği takdirde uyku apnesi hipertansiyon, kalp hastalığı ve bilişsel bozukluk riskini artırabilir.

Sonuç

Uyku apnesi için PRS sonucunuz 88.2 persentilindedir ve bu durum uyku apnesi gelişimine yönelik daha yüksek bir genetik yatkınlığı göstermektedir. Riski yönetmek için sağlıklı kilonun korunması, alkol ve sakinleştiricilerden kaçınılması ve gerektiğinde uyku değerlendirmelerinin yapılması önerilir.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

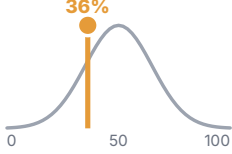
DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PTPRD	rs4740998	GG
CFD	rs12985692	TT
CHST11	rs12315181	GG
DOCK1	rs2890087	TT
JHY	rs17126967	TT
PNPLA2	rs11246321	AA

● ORTA RİSK

Persentil 36%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Orta eğilim; sağlıklı uyku için tutarlı rutinleri sürdürün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Uyku süresi özelliği, genellikle gecelik toplam uyku süresinin saat cinsinden ölçümünü ifade eder. Dinlendirici uyku ile uyanıklık arasındaki dengeyi yansıtır ve bilişsel performans, duygusal denge ve metabolik sağlık üzerinde önemli rol oynar. Uyku süresi; sirkadiyen ritim, melatonin sinyalleme ve yaşam tarzı alışkanlıkları gibi genetik ve çevresel faktörlerden etkilenir. Genetik yatkınlığın bilinmesi, genel fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyecek uyku alışkanlıklarının optimize edilmesine yardımcı olur.

Sonuç

Uyku süresi için PRS skorunuz 37.2 persentilindedir ve ortalama genetik yatkınlığa işaret eder. Düzenli uyku alışkanlıklarını sürdürmek, kafein tüketimini sınırlamak ve dengeli bir yaşam tarzı benimsemek yeterli ve dinlendirici uyku için 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

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PAX8	rs1823125	TC
MAPT	rs63750417	CC
ZKSCAN7	rs13081859	TT
WWOX	rs11545029	AA
NOSIP	rs2288920	CC
ADCY3	rs11676272	TT
TERF1	rs9298210	AC
POLL	rs3730477	CC

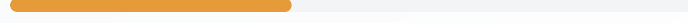


KATEGORİ • ORTA RİSK

Metabolik Performans

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

Ortalama: 41%



3

ANALİZ EDİLEN

41%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

2

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 1 Artmış Risk
- 2 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Bilirubin Metabolizması Hastalığı

Azalmış

Kandaki Glukoz Miktarı

Azalmış

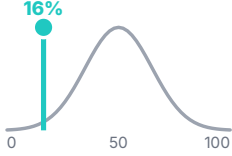
Kandaki İnsülin

Artmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● AZALMIŞ RISK

Persentil 16%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Düşük riske rağmen genel karaciğer sağlığı uygulamalarını sürdürün ve sarılık ortaya çıkarsa tıbbi yardım alın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Bilirubin metabolizması hastalığı, bilirubinin karaciğer tarafından metabolize edilmesini veya işlenmesini etkileyen durumları ifade eder. Bu hastalıklar vücutta bilirubin birikmesine yol açarak sarılık ve diğer sağlık komplikasyonlarına neden olabilir. Örnekler arasında, bilirubinin uygun şekilde işlenmediği ve hafif sarılığa yol açan Gilbert sendromu yer almaktadır. Bilirubin metabolizması bozukluklarına genetik yatkınlığın anlaşılması, semptomları önlemek veya en aza indirmek için izleme ve yaşam tarzı ayarlamalarına rehberlik etmeye yardımcı olur.

Sonuç

Bilirubin metabolizması hastalığı için PRS sonucunuz 16.4 persentilindedir. Bu, bilirubin metabolizmasını etkileyen durumlar için düşük genetik yatkınlığa işaret etmektedir. Daha düşük bir riske rağmen, dengeli bir diyet, düzenli hidrasyon ve bilinen karaciğer stres faktörlerinden kaçınarak karaciğer sağlığını korumak hala önemlidir. Herhangi bir sarılık belirtisi ortaya çıkarsa, erken değerlendirme altta yatan nedenin belirlenmesine yardımcı olacaktır.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

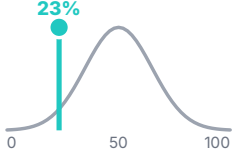
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
UGT1A8	rs11689628	CC
UGT1A8	rs1054804	CC
UGT1A8	rs6723506	AA
UGT1A8	rs6714634	TT
UGT1A8	rs17863787	TT
UGT1A8	rs17862875	GG
UGT1A8	rs11891311	GG
UGT1A8	rs11568318	CC
UGT1A8	rs17868338	CC
UGT1A8	rs4294999	GA

● AZALMIŞ RISK

Persentil 23%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Düşük eğilim; mevcut sağlıklı alışkanlıklarınızı koruyarak glukoz dengesini destekleyin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kandaki glukoz miktarı, kan örneklerinde ölçülen glukoz konsantrasyonunu ifade eder ve vücudun kan şekeri düzeyini insülin ve diğer metabolik yollar aracılığıyla ne kadar etkin düzenlediğini gösterir. Enerji dengesi, karbonhidrat metabolizması ve diyabet riski için önemli bir biyobelirteçtir. Genetik faktörlerin yanı sıra diyet, egzersiz ve vücut ağırlığı gibi yaşam tarzı etmenleri de kan şekeri düzeyindeki farklılıklara katkıda bulunur. Genetik yatkınlığınızı anlamak, glukoz kontrolünü optimize etmek için uygun beslenme ve yaşam tarzı stratejileri geliştirmenize yardımcı olur.

Sonuç

Kandaki glukoz miktarı için PRS skorunuz 22.3 persentilindedir ve yükselmiş glukoz düzeyleri açısından daha düşük genetik riski göstermektedir. Dengeli beslenme ve düzenli hareket içeren sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmek metabolik sağlığınızı korumanıza yardımcı olur.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



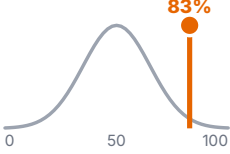
Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2022.09.001

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 83%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Yüksek eğilim; egzersize, düşük glisemik diyet ve kilo kontrolüne önem verin.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kandaki insülin, kan örneğinde ölçülen insülin konsantrasyonunu ifade eder ve pankreasın insülin salgılama kapasitesi ile vücut dokularının bu hormona yanıt verme yeteneğini yansıtır. İnsülin, glukoz alımı, yağ metabolizması ve enerji dengesi açısından temel bir hormondur. Genetik varyasyonlar, insülin salgılanması ve duyarlılığını etkileyerek metabolik dengeyi ve tip 2 diyabet gibi hastalık riskini değiştirebilir. Genetik yatkınlığın bilinmesi, metabolik sağlığı korumaya yönelik beslenme ve yaşam tarzı stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olur.

Sonuç

Kandaki insülin için PRS skorunuz 81.7 persentilindedir ve yüksek insülin düzeyleri veya azalmış insülin duyarlılığı açısından yüksek genetik eğilimi gösterir. Düşük glisemik karbonhidrat içeren dengeli bir diyet, düzenli aerobik ve direnç egzersizleri ile sağlıklı kilo kontrolü insülin duyarlılığını artırarak uzun vadeli metabolik komplikasyonları önlemeye yardımcı olur.

Popülasyon Dağılımı

100.0%



EUR

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Circ Genom Precis Med

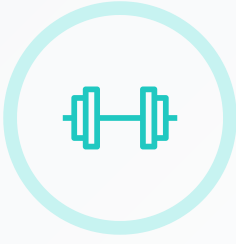
DOI: 10.1161/circgen.119.002775

[2] Nature

DOI: 10.1038/s41588-021-00948-2

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
PPP1R3B	rs983309	CC
FTO	rs1421085	CT
TCF7L2	rs7903146	CC
TET2	rs9884482	TC
HIP1	rs1167800	TT
ZC3H11B	rs2820436	GG
MAP3K19	rs1530559	TT
PEPD	rs731839	CT
INTERGENIC	rs2972143	GG
RSPO3	rs2745353	CT



KATEGORİ • AZALMIŞ RİSK

Kas Gücü

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

Ortalama: 19%

2

ANALİZ EDİLEN

19%

ORTALAMA

1

ORTA RİSK

1

AZALMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



- 1 Orta Risk
- 1 Azalmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

Zorlu Ekspirasyon Hacmi (FEV)

Azalmış

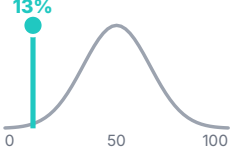
Kavrama Gücü Ölçümü

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● AZALMIŞ RISK

Persentil 13%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Azalmış Risk.

Öneriler

Tıbbi değerlendirme isteyin ve pulmoner rehabilitasyonu düşünün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Zorlu Ekspirasyon Hacmi (FEV), zorlu yaşamsal kapasite (FVC) tespiti sırasında belirli bir saniye içinde zorla dışarı verilebilen maksimum hava miktarını ölçer. FEV genellikle FEV1, FEV2, vb. olarak gösterilir ve 1 saniyede, 2 saniyede vb. solunan hacmi temsil eder. Obstrüktif ve restriktif akciğer hastalıklarının teşhisinde ve ciddiyetinin değerlendirilmesinde önemli bir parametredir.

Sonuç

FEV için PRS sonucunuz 11.6 persentilindedir. Ortalama aralığın altındadır ve potansiyel olarak akciğer kapasitesinin azaldığını gösterir. Bu durum obstrüktif veya restriktif akciğer rahatsızlıklarına işaret ediyor olabilir. Daha ileri değerlendirme için bir sağlık hizmeti sağlayıcısına danışmanız ve akciğer fonksiyonunu geliştirmek için pulmoner rehabilitasyon egzersizlerini düşünmeniz şiddetle tavsiye edilir. Sigarayı bırakmak, hava kirliliğinden kaçınmak ve nefes egzersizleri yapmak da faydalı olabilir.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın



Bilimsel Referanslar

[1] Elsevier

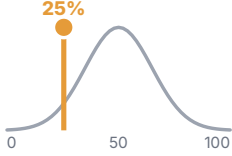
DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
HMGA1	rs2780226	CC
ENPP2	rs10283100	CC
PDE11A	rs17400325	AA
ARMC2	rs2798641	CC
BOK	rs4675801	TC
HMGA2	rs7968682	TT
ENSA	rs11204675	AA
KCNS3	rs2345493	GG

● ORTA RİSK

Persentil 25%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Elleri ve ön kolları hedef alan direnç antrenmanlarına odaklanın ve bir fizyoterapistle danışmayı düşünün.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kavrama gücü ölçümü, elin bir nesneyi çekmek veya asmak için uyguladığı kuvvetin nicelleştirilmesidir. Genel kas gücünün bir göstergesi olarak yaygın şekilde kullanılır ve kırılabilirlik, kardiyovasküler risk ve mortalite gibi sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Kavrama gücü ayrıca kas-iskelet sağlığı hakkında bilgi sağlayabilir ve hem klinik hem de araştırma ortamlarında değerli bir metrik olmasını sağlar.

Sonuç

Kavrama gücü ölçümü için PRS sonucunuz 25.4 persentilindedir ve güçlü kavrama gücüne genetik yatkınlığın daha düşük olduğunu gösterir. Bu, özellikle yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha yüksek kas-iskelet sistemi sorunları veya kırılabilirlik riski anlamına gelebilir. Özellikle elleri ve ön kolları hedef alan egzersizler olmak üzere direnç antrenmanı yapılması şiddetle tavsiye edilir. Kişiye özel egzersizler için bir fizyoterapistle danışmak 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

[2] Elsevier

DOI: 10.1016/j.ajhg.2021.11.008

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
MGP	rs4236	AA
PAPPA2	rs1325598	GA
SLC39A8	rs13107325	GG
IGF1R	rs2871865	CC
HAS1	rs7248778	TC
GDF5	rs143384	TC
ZBTB38	rs1344672	GG
CEP192	rs4499304	CG
CCDC92	rs11057401	TA
LCORL	rs16896068	CC



KATEGORİ • ARTMIŞ RİSK

Uzun Ömür ve Yaşlanma

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

Ortalama: 84%



1

ANALİZ EDİLEN

84%

ORTALAMA

1

ARTMIŞ RİSK

Genel Bakış



Kategori İçgörüler

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

Risk Dağılımı



1

Artmış Risk

Bu Kategoride Yer Alan Özellikler

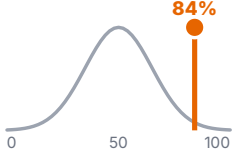
Kırılganlık Ölçümü

Artmış

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ARTMIŞ RİSK

Persentil 84%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Artmış Risk.

Öneriler

Yüksek eğilim; kuvvet antrenmanı, dengeli beslenme ve düzenli sağlık takibine odaklanın.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Kırılgnlık ölçümü, fizyolojik veya klinik kırılgnlık bileşenlerinin nicel değerlendirmesini ifade eder. Kırılgnlık, azalmış fizyolojik rezerv ve dayanıklılığa bağlı olarak artmış savunmasızlık durumunu yansıtır. Stres sonrası homeostazın korunmasındaki bozulma; düşme, sakatlık, hastaneye yatış ve mortalite riskini artırır. Genetik faktörlerin yanı sıra beslenme, fiziksel aktivite, inflamasyon ve hormonal düzenleme gibi yaşam tarzı unsurları da kırılgnlığın gelişimini etkiler. Genetik yatkınlığın bilinmesi, yaşlanma sürecinde güç, denge ve bağımsızlığı korumaya yönelik müdahalelerin planlanmasına yardımcı olur.

Sonuç

Kırılgnlık ölçümü için PRS skorunuz 85.1 persentilindedir ve fizyolojik dayanıklılığın azalması veya kırılgnlığa yüksek genetik eğilimi göstermektedir. Düzenli kuvvet ve denge egzersizleri yapmak, protein açısından zengin beslenmek ve metabolik veya inflamatuvar durumları yönetmek canlılık ve fonksiyonel kapasitenin artırılmasına yardımcı olur.

Popülasyon Dağılımı

Popülasyon dağılım verisi mevcut değil

Tam Raporunuza Erişin

Tam genetik profilinizi görmek için tarayın

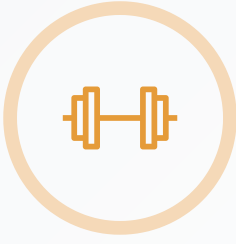


Bilimsel Referanslar

No scientific references available

En Etkili Genetik Belirteçler

Gen	RS ID	Genotip
INTERGENIC	rs116719856	AA
GALNT2	rs632557	GG
GRM5	rs11021359	TT
CCDC148	rs114360999	CC
CDKAL1	rs116824070	TT
TENM2	rs10516034	GG



KATEGORİ • ORTA RİSK

Atletik Performans

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

Ortalama: 26%

1

ANALİZ EDİLEN

26%

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

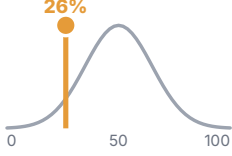
Fiziksel Aktivite Ölçümü

Orta

Takip eden sayfalar bu kategorideki her özelliğin detaylı analizini içermektedir.

● ORTA RİSK

Persentil 26%



Yorum

Popülasyon ortalamasına kıyasla Orta Risk.

Öneriler

Tutarlı egzersiz ve aktif kalmak için yapılandırılmış bir plan, hareketsizlikle ilgili sağlık sorunları riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Genotip derecelendirmesine dayalı

Açıklama

Fiziksel aktivite ölçümü, fiziksel aktivitenin sıklık, süre ve yoğunluk gibi yönlerini ölçer. Genel sağlık durumunu değerlendirmek için önemli bir parametredir ve kardiyovasküler hastalık, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların yönetilmesinde ve önlenmesinde kilit bir rol oynar.

Sonuç

Fiziksel aktivite ölçümü için PRS sonucunuz 26.3 persentilindedir ve, düşük aktiviteye orta düzeyde genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir. Dans, yüzme ve hatta ev işleri gibi aktiviteler de dahil olmak üzere çoğu gün en az 30 dakika fiziksel aktivite yapmayı hedefleyin.

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
LRRD1	rs6465353	CA
MST1R	rs1062633	AG
TGM3	rs214834	CC
ACTR5	rs2245231	AA
FLRT2	rs17646457	AG
OR4D11	rs7120079	TT
SYNJ2	rs2502620	AG
P3H3	rs1129649	TC
SLC9A4	rs1014286	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 sağlığını, 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 yükseğim'), 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 özetini 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.