

bioRitma

The science of you.

ÖRNEK RAPOR

Yaşlanma & Uzun Ömür Raporu

Genomik Risk Paneli



Bu rapor, sağlanan VCF verisine dayalı poligenik risk skoru tahminlerini sunar. Sonuçlar klinik tanı niteliği taşımaz.

RAPOR ÖZETİ

Bu rapor, yaşlanma ve uzun ömürle ilişkili genetik yatkınlıkları inceler; vücudun zaman içinde nasıl değiştiğini ve bu değişimlerin uzun vadeli sağlıkla nasıl ilişkili olduğunu anlamaya yardımcı olur. Genetik etkenler; fizyolojik sistemlerin kronolojik yaşa kıyasla ne hızda yıprandığı, yaşa bağlı hastalıklara katkıda bulunan yaşlanmış hücrelerin birikimi ve süregelen düşük düzeyli enflamasyon, yaralanma ve olağan yıpranma sonrasında yara iyileşmesi ile doku yenilenme kapasitesi ve uzun vadeli hastalık ve ölüm riskiyle ilişkili kan basıncı, kan yağları ve kan şekeri gibi kardiyometabolik göstergelerin seyri hakkında bilgi sağlayabilir. Bu boyutlar birlikte, kişinin yaşlanma süreci ve sağlıklı uzun yaşam potansiyeliyle ilişkili biyolojik yapısını anlamak için temel bir çerçeve sunar.

Poligenik Risk Skorları (PGS), çok sayıda yaygın genetik varyantın birleşik etkisini özetler ve kişinin yaşlanmayla ilişkili özellikler ile biyobelirteçler açısından referans toplum içindeki yüzdelik konumunu gösterir.

Genetik yatkınlığın, yaşlanmayı etkileyen unsurlardan yalnızca biri olduğu unutulmamalıdır. Fiziksel aktivite, beslenme düzeni, uyku, tütün ve alkol kullanımı, çevresel maruziyetler ve kişisel sağlık geçmişi; biyolojik yaşlanma hızını ve uzun vadeli sağlık sonuçlarını önemli ölçüde etkiler. Bu rapor, yaşlanma ve uzun ömür üzerindeki genetik etkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır; tıbbi tanı olarak yorumlanmamalıdır.

ÖZELLİK	RİSK
Büyüme/Farklılaşma Faktörü 15 (GDF-15) Serum Düzeyi	DÜŞÜK
Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)	DÜŞÜK
Uzun Ömür	DÜŞÜK
Babanın Ölüm Yaşı	NÖTR
Kanser Dışı Hastalığın İlk Ortaya Çıktığı Yıl/Yaş	NÖTR
Nabız Dalgası Tepe Noktasının Konumu	NÖTR
Nabız Dalgası Çentiğinin Konumu	NÖTR
Olağan Yürüme Hızı	NÖTR
Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)	NÖTR
Yüz Yaşlanması	NÖTR

⚠ Dikkat Gerektiren Yüksek Riskli Özellikler

YÜKSEK risk sınıfındaki tüm sonuçlar için klinik takip önerilir.

RİSK DAĞILIMI



- Yüksek (0 özellik)
- Orta (0 özellik)
- Düşük (3 özellik)
- Nötr (7 özellik)

İçindekiler

Kapak	1
Rapor Özeti	2
İçindekiler	3
Biyolojik Yaşlanma Hızı	4-22
Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)	5
Uzun Ömür	7
Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)	9
Yüz Yaşlanması	11
Babanın Ölüm Yaşı	13
Kanser Dışı Hastalığın İlk Ortaya Çıktığı Yıl/Yaş	15
Nabız Dalgası Çentiğinin Konumu	17
Nabız Dalgası Tepe Noktasının Konumu	19
Olağan Yürüme Hızı	21
Kronik Düşük Düzeyli Enflamasyon Riski	23-25
Büyüme/Farklılaşma Faktörü 15 (GDF-15) Serum Düzeyi	24
Uzun Ömür Biyobelirteçleri	26-34
Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)	27
Uzun Ömür	29
Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)	31
Babanın Ölüm Yaşı	33
Analiz Edilen Özellikler	35
Kaynakça	36
Metodoloji	37

Bölüm 1:

Biyolojik Yaşlanma Hızı

Biyolojik yaşlanma hızı, kişinin fizyolojik sistemlerinde yaşa bağlı gerilemenin kronolojik yaşına kıyasla ne kadar hızlı biriktiğini ifade eder. Kan basıncı, glikoz düzenlenmesi, kan yağları, kemik mineral yoğunluğu, fiziksel işlev ve gelişmekte olan epigenetik saatler gibi ölçülebilir göstergelere yansır; beslenme, fiziksel aktivite, uyku, tütün ve alkol kullanımı ile kronik stresten etkilenir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), CDC, AHA, NICE, USPSTF ve T.C. Sağlık Bakanlığı gibi önde gelen kurumlar, yaşa bağlı hastalıkların birikimini yavaşlatmaya yönelik yaşam tarzı hedefleri ve koruyucu sağlık taramaları konusunda büyük ölçüde ortak öneriler sunar. Aşağıdaki yaşam tarzı önerileri, başlıca halk sağlığı kılavuzları ile bu davranışların biyolojik yaşlanma göstergeleriyle ilişkisini inceleyen klinik ve toplumsal araştırmalara dayanır. Klinik öneriler ise hipertansiyon, diyabet, osteoporoz ve düşme taraması; statinle birincil korunma; çoklu hastalık ve kırılabilirlik değerlendirmesi ile kapsamlı geriatric değerlendirme gibi koruyucu sağlık uygulamalarını temel alır.

RİSK DAĞILIMI



- Yüksek (0 özellik)
- Orta (0 özellik)
- Düşük (2 özellik)
- Nötr (7 özellik)

TOPLAM: 9 ÖZELLİK

Bu bölümde YÜKSEK riskli özellik yok

Bölümdeki tüm özellikler ORTA / DÜŞÜK / NÖTR olarak sınıflandırıldı.



Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)

DÜŞÜK

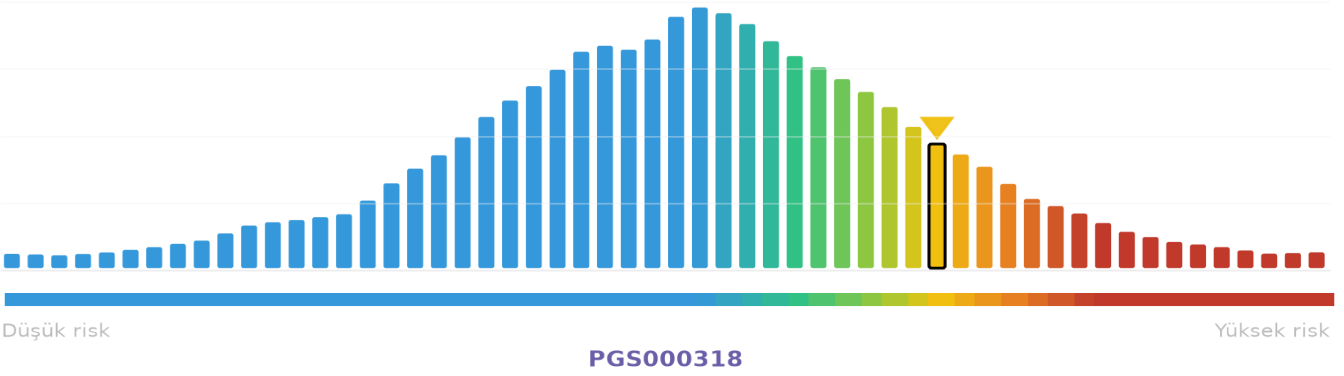
z-skoru: +1.25

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Tüm nedenlere bağlı ölüm, belirli bir süre içinde herhangi bir nedenden yaşamını yitirme olasılığını ifade eder. Kadınlarda kalp-damar hastalıkları, kanser, enfeksiyonlar, kazalar ve diğer sağlık sorunlarına bağlı risklerin toplamını yansıtır; yaşla ve değiştirilebilir risk etkenlerine zaman içinde maruz kalmayla artar.



POLİGENİK RİSK SKORU

%89.5**DÜŞÜK**

Yüzdelik Konumunuz

PGS000318 ↗

Küresel topluma göre (1KG)

90. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

94. yüzdelik

120,719 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Kadın katılımcılarda herhangi bir nedene bağlı ölüm yaşı ve ölüme kadar geçen süre.

SAĞLIK ETKİLERİ

Kadınlarda tüm nedenlere bağlı ölüm riskini azaltmanın en etkili yolu, ölüm riskini doğrudan hedeflemek yerine ölüme yol açan başlıca risk etmenlerini azaltmaktır. Kontrollü çalışmalarda menopozal hormon tedavisinin genel ölüm riskini azalttığı gösterilmemiştir. Tedavi kararı, menopozun tedavi gerektiren bulguları ve kişisel riskler dikkate alınarak verilmelidir. Kalp hastalıkları kadınlarda başlıca ölüm nedenleri arasında olduğundan korunmada kan basıncı kontrolüne, sigaranın bırakılmasına, diyabetin saptanıp tedavi edilmesine ve kan yağlarının yönetimine öncelik verilmeli; kalp-damar riski düzenli olarak değerlendirilmelidir.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)



KLİNİK ÖNERİLER



Sigara kullanmayın; kullanıyorsanız tamamen bırakın

Bir bırakma tarihi belirleyin, etkinliği kanıtlanmış sigara bırakma desteğinden yararlanın ve pasif içicilikten kaçınin. Sigara; erken ölüme yol açabilen kalp-damar hastalıkları, kanser ve akciğer hastalıklarıyla ilişkili süreçleri hızlandırır.



Düzenli olarak orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapın

Haftanın çoğu gününe yayılmış şekilde, tempolu yürüyüş veya bisiklet gibi orta yoğunlukta haftada en az 150 dakika aktivite hedefleyin. Fiziksel aktivite kardiyometabolik dayanıklılığı, insülin duyarlılığını, kan basıncını ve damar işlevini destekleyerek erken ölüm riskini azaltır.



Sağlıklı vücut ağırlığını koruyun ve obeziteden kaçınin

Fazla kilonuz varsa, sürdürülebilir bir enerji açığını fiziksel aktiviteyle destekleyerek sağlıklı beden kitle indeksi aralığına ilerleyin; sık kilo alıp vermekten kaçınin. Fazla yağ dokusu; hipertansiyon, kan yağı bozuklukları, insülin direnci, enflamasyon ve pıhtılaşma riskini artırabilir.



Alkol tüketiyorsanız miktarı düşük veya ölçülü düzeyde tutun; aşırı tüketimden kaçınin

Alkol tüketiyorsanız miktarı sınırlı tutun ve kısa sürede aşırı tüketimden kaçınin; sağlık yararı beklentisiyle alkole başlamayın. Tüketimi düşük tutmak kanser, karaciğer hastalığı, yaralanma ve ritim bozukluğu gibi erken ölüme katkıda bulunan riskleri azaltır.



Bitkisel besinleri ve balığı öne çıkaran; doymuş yağ, trans yağ ve fazla tuzu sınırlayan dengeli bir beslenme düzeni benimseyin

Öğünlerinizi sebze, meyve, tam tahıl, baklagil, kuruyemiş ve balık ağırlıklı planlayın; işlenmiş ve tuzlu gıdalar ile trans ve doymuş yağ kaynaklarını azaltın. Besin değeri yüksek bir beslenme düzeni; kan yağlarını, kan basıncını, kan şekeri kontrolünü ve genel damar sağlığını destekleyerek ölüm riskini azaltır.



Uzun Ömür

DÜŞÜK

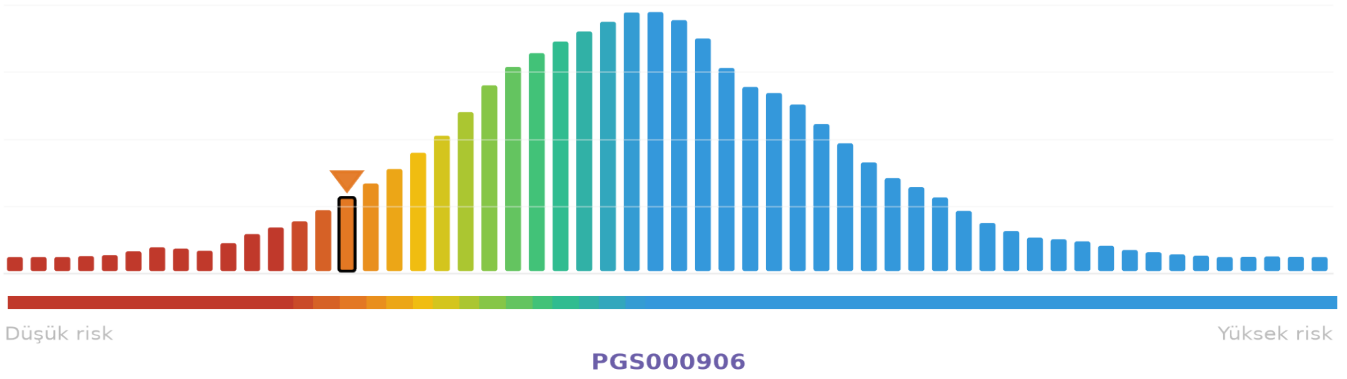
z-skoru: -1.63

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Uzun ömür; yetişkinlikte yaşam süresini ve toplumun en uzun yaşayan yüzde 10'luk kesimine (yaklaşık 90 yaş ve üzeri) ulaşma olasılığını şekillendiren genetik, yaşam tarzı ve tıbbi etkenleri yansıtır. Düşük skor, beklenen yaşam süresinin daha kısa olabileceğine işaret eder; bu durum hızlı yaşlanma, kronik hastalık yükü ve değiştirilebilir kalp-damar ve metabolik risk etmenleriyle ilişkili olabilir.



POLİGENİK RİSK SKORU

%5.0**DÜŞÜK**

Yüzdelik Konumunuz

PGS000906 ↗

Küresel topluma göre (1KG)

5. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

2. yüzdelik

3,248 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu özellik, uzun süreli sağlık verileri ve ölüm kayıtlarından yararlanarak genetiğin yetişkin yaşam süresine katkısını ve toplumun en uzun yaşayan yüzde 10'luk kesimine ulaşma olasılığını değerlendirir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Bu özellik, toplam yaşam süresini ve yaşlanma sürecinin niteliğini etkileyen genetik ve yaşam tarzı etkenlerini inceler. Genetik, ne kadar yaşayacağımızda rol oynasa da çevresel etkenler ve sağlık geçmişi de beklenen yaşam süresini önemli ölçüde etkiler. Bu örüntülerin anlaşılması, hızlanmış yaşlanma veya erken başlayan kronik hastalıklara ilişkin olası risklerin belirlenmesine yardımcı olur. Koruyucu yaklaşımlara ve kalp-damar sağlığına odaklanmak bazı riskleri azaltabilir ve uzun vadeli sonuçları iyileştirebilir. Bu değerlendirme, yaş alırken sağlığınıza korumaya yönelik seçenekleri sağlık profesyonelinizle görüşmeniz için bir çerçeve sunar.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Uzun Ömür



KLİNİK ÖNERİLER



Sigarayı bırakın

Ölüm riskini azaltmak ve ileri yaşlarda işlevselliği korumak için sigarayı bırakın ve tütün dumanından uzak durun.



Düzenli fiziksel aktivite yapın

Kalp-damar sağlığını ve uzun yaşamı desteklemek için düzenli egzersiz yapın ve hareketsiz geçirdiğiniz süreyi azaltın.



Sağlıklı kilonuzu koruyun

Obeziteyle ilişkili riskleri azaltmak, kalp-damar ve metabolik sağlığı desteklemek için sağlıklı kilonuzu koruyun.



Metabolik risk etkenlerini yönetin

Uzun yaşamı desteklemek için diyabet gibi metabolik risk etkenlerini klinik takibin yanı sıra uygun yaşam tarzı alışkanlıklarıyla yönetin.



Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)

NÖTR

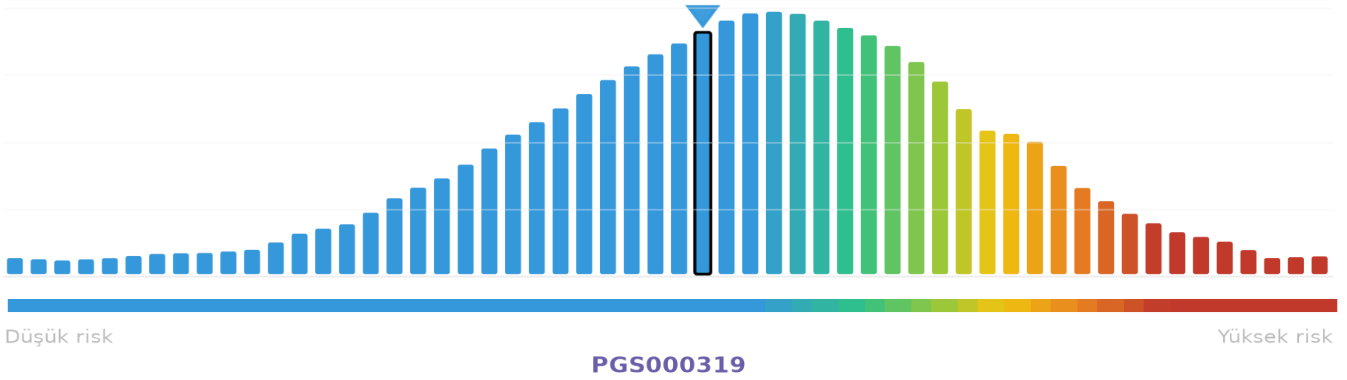
z-skoru: -0.27

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm, belirli bir izlem süresinde herhangi bir nedenden yaşamını yitirme olasılığıdır. Tek bir hastalık mekanizmasından çok yaş, kalp-damar hastalığı yükü, işlevsel kapasite ve eşlik eden diğer hastalıklardan etkilenir.



POLİGENİK RİSK SKORU

%38.3**NÖTR**

Yüzdelik Konumunuz

PGS000319 ↗

Küresel topluma göre (1KG)

38. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

35. yüzdelik

104,037 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu skorun dayandığı çalışma, herhangi bir nedene bağlı ölüm yaşını ve ölüme kadar geçen süreyi değerlendirir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Erkeklerde daha yüksek ölüm riski; ileri yaş, kalp yetersizliği veya kalp krizi öyküsü ve düşük egzersiz kapasitesiyle tutarlı biçimde ilişkilidir. Bu özellik bir hastalıktan çok bir sonuç olduğundan, klinik açıdan en yararlı yaklaşım özellikle kalp-damar hastalıkları ve ciddi işlev kaybı gibi riski artıran etkenleri belirleyip tedavi etmektir. Bulgular, fiziksel dayanıklılığın artırılmasının tüm nedenlere ve kalp-damar hastalıklarına bağlı ölüm riskinin azalmasıyla ilişkili olduğunu da gösterir. Bu nedenle işlevsel kapasitenin düzenli değerlendirilmesi önemlidir.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)



KLİNİK ÖNERİLER



Erkeklerde ölüm riskini azaltmak için sigarayı bırakın

Uygun durumlarda danışmanlık ve FDA onaylı ilaçları içeren, etkinliği kanıtlanmış sigara bırakma tedavisi sunulmalı; kişinin sigarayı bırakma durumu sonraki kontrollerde doğrulanıp kaydedilmelidir. Sigara, özellikle kalp-damar hastalıkları ve kansere bağlı ölümler üzerinden erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm riskine katkıda bulunan başlıca değiştirilebilir etkenlerden biridir.



Erkeklerde ölüm riskini artıran kalp-damar risk etkenlerini azaltın

Kan basıncı, LDL kolesterol ve diyabeti kılavuzlara uygun şekilde yönetin; reçete edilen statin ve tansiyon ilaçlarını düzenli kullanın. Kontrolün sağlandığını doğrulamak için tetkik ve muayenelerinizi aksatmayın. Kalp hastalıkları erkeklerdeki erken ölümlerin önemli bir bölümünden sorumlu olduğundan, kalp-damar risklerini kontrol etmek ölüm riskini doğrudan azaltabilir.



Yalnızca kiloya değil, fiziksel dayanıklılığa da odaklanın

Ölçülebilir hedefleri olan bir egzersiz planı uygulayın ve kapasitenizi düzenli aralıklarla yeniden değerlendirin. Zaman içinde egzersiz kapasitesini artıran yürüyüş, bisiklet veya uzman gözetimindeki çalışmalara öncelik verin. Daha yüksek işlevsel kapasite, daha düşük ölüm riski ve daha iyi kalp-akciğer rezerviyle ilişkilidir.



Düşük egzersiz toleransını göz ardı etmeyin

Nefes darlığı, yorgunluk veya efor testinde düşük performans varsa belirtileri göz ardı etmeyin; kalp yetersizliği, kalp kasına yetersiz kan akımı, kansızlık ve düzeltilebilir diğer nedenlerin araştırılması için gecikmeden bir sağlık profesyoneline başvurun. Düşük egzersiz kapasitesi, fizyolojik rezerv ve genel ölüm riski hakkında önemli bir göstergedir.



Özellikle orta ve ileri yaştaki erkeklerde yaralanma riskini azaltın

Emniyet kemeri kullanın, alkol veya madde etkisindeyken araç kullanmayın; risk varsa ateşli silahlara erişimi kısıtlayın ve ileri yaşlarda düşmeyi önleyici önlemler alın. Yaralanmaları önlemek, erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölümlerin önemli bir bölümünü oluşturan önlenabilir ölümleri doğrudan azaltır.



Erkeklerde başlıca ölüm nedenleri olan kalp hastalıkları ve kanserden korunmaya öncelik verin

Önerilen taramaları, aşıları ve kronik hastalık takiplerini zamanında yaptırın; gerektiğinde kalp-damar hastalıklarından korunmaya ve kanserin erken saptanmasına özellikle önem verin. Başlıca ölüm nedenlerine odaklanmak, erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm riskini azaltmanın en doğrudan yollarından biridir.



Yüz Yaşlanması

NÖTR

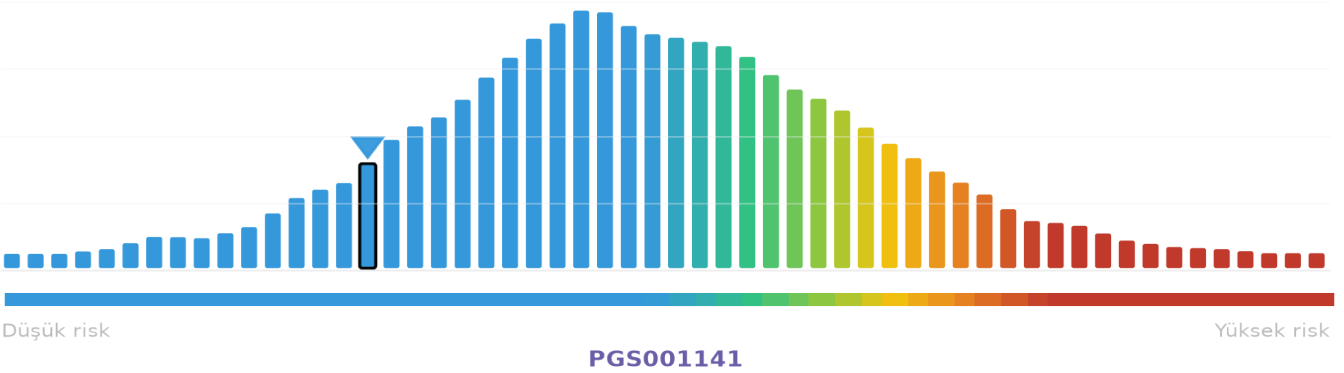
z-skoru: -1.43

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Yüz yaşlanması; doğal yaşlanma ve zaman içinde biriken ultraviyole maruziyetine bağlı olarak yüz derisi ile yumuşak dokularda görülen kırışıklık, gevşeme, hacim kaybı ve pigment değişikliklerini ifade eder. Yetişkinlerde yaygındır. Değişikliklerin belirgin güneş hasarını, erken yaşlanmayı veya cilt bütünlüğünü etkileyen altta yatan bir hastalığı düşündürmesi klinik açıdan önem taşır.



POLİGENİK RİSK SKORU

%6.9**NÖTR**

Yüzdelik Konumunuz

PGS001141

Küresel topluma göre (1KG)

7. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

11. yüzdelik

248,639 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu özellik, kişinin kendi değerlendirmesi ve yüz görüntüleme analizine dayanarak algılanan yüz yaşını kronolojik yaşla karşılaştırır.

SAĞLIK ETKİLERİ

Belirgin yüz yaşlanması; güneşe bağlı yaşlanmanın derecesi, cilt kanseri riski ve uzun süreli güneş maruziyeti ya da ilaç etkileri gibi değiştirilebilir nedenler açısından dermatolojik değerlendirme gerektirir. Yaklaşım, sistemik tedaviden çok koruyucu önlem ve işlemlere dayanır: güneşten korunma, etkinliği kanıtlanmış topikal tedaviler ve kozmetik kaygı ya da işlevsel etkilenme belirginse uygun klinik işlemler düşünülebilir. Yeni gelişen, asimetrik veya hızla kötüleşen yüz değişiklikleri ya da kötü huylu olabilecek lezyonlar varsa dermatoloji değerlendirmesi ve tam cilt muayenesi gerekir.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Yüz Yaşlanması



KLİNİK ÖNERİLER



Güneşe bağlı yaşlanmayı azaltmak için her gün geniş spektrumlu güneş koruyucu kullanın

Her sabah yüz, boyun ve kulaklara geniş spektrumlu güneş koruyucu sürün. Açık havada en az iki saatte bir, yüzme veya terleme sonrasında yeniden uygulayın. UV maruziyeti kolajen ve elastin kaybını hızlandırarak kırışıklık, leke ve sıkılık kaybına katkıda bulunur.



Solaryumdan ve bilinçli olarak bronzlaşmaktan kaçının

Solaryum veya güneş lambası kullanmayın. Bronz bir görünüm istiyorsanız UV maruziyeti yerine güneşsiz bronzlaştırıcı ürünleri tercih edin. Yapay UV maruziyeti, zaman içinde biriken güneş hasarını artırır; kırışıklık ve pigment değişikliklerini hızlandırır.



Yüzdeki kırışıklık ve cilt hasarını yavaşlatmak için sigarayı bırakın

Sigara kullanıyorsanız gelişigüzel azaltmak yerine danışmanlık ve onaylı bırakma desteklerini içeren planlı bir program uygulayın. Sigara; oksidatif stresi, küçük damarlardaki dolaşım bozukluğunu ve kolajen yıkımını artırarak çizgileri ve cilt gevşekliğini kötüleştirir.



Yüz yaşlanması konusunda endişeniz varsa alkol tüketimini sınırlayın

Alkol tüketme sıklığını ve haftalık toplam miktarı azaltın; alkolsüz günler belirleyin ve kısa sürede aşırı tüketimden kaçın. Daha az alkol; erken yaşlanmış yüz görünümüne katkıda bulunan sıvı kaybını, enflamasyonu ve oksidatif cilt hasarını azaltabilir.



Nazik bir temizleyici kullanın; cilt bariyerine zarar veren sert temizleme yöntemlerinden kaçın

Yüzünüzü günde bir kez veya gerektiğinde, ılık su ve nazik bir temizleyiciyle yıkayın. Sert ovalama, peeling fırçaları ve güçlü sabunlardan kaçın. Cilt bariyerini korumak nemin korunmasına yardımcı olur; tahrişe bağlı ince çizgi ve pürüzleri azaltır.



Kuruluğu ve kırışıklık görünümünü azaltmak için her gün nemlendirici kullanın

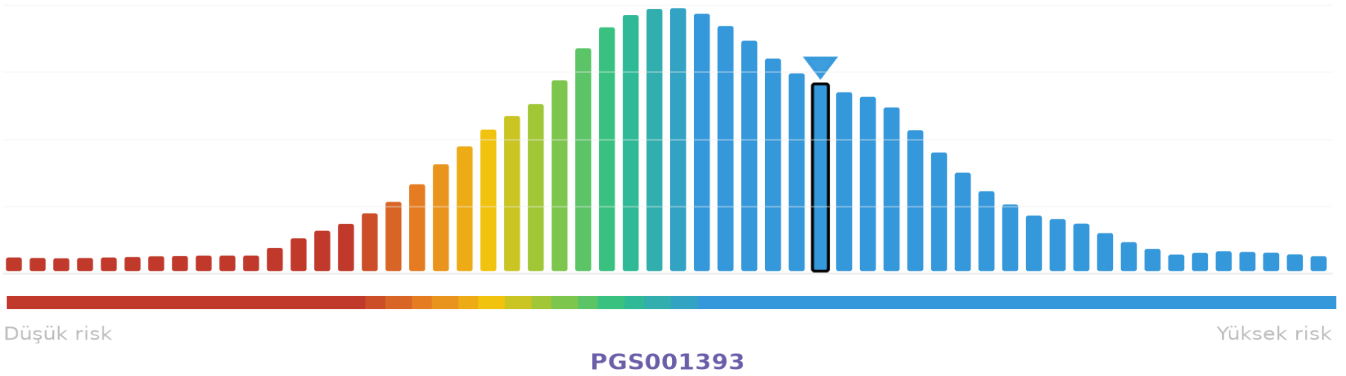
Yıkama sonrasında ve cildiniz kurduğunda parfümsüz bir nemlendirici uygulayın. Kuruluk belirginse krem veya merhem formundaki ürünleri tercih edin. Nemlendirme cilt bariyerini destekler; ince çizgilerin ve kırışık cilt görünümünün geçici olarak azalmasına yardımcı olabilir.

**Babanın Ölüm Yaşı****NÖTR**

z-skoru: +0.72

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Babanın ölüm yaşı, kişinin babasının kaç yaşına kadar yaşadığını gösteren bir aile öyküsü bilgisidir. Düşük değer, babanın erken yaşta hayatını kaybettiğini gösterir. Bu durum kalıtsal hastalık riskine, ortak çevresel etkenlere veya psikososyal streslere işaret edebilir; ancak doğrudan tedavi edilebilen bir hastalık veya biyokimyasal bozukluk değildir.

**POLİGENİK RİSK SKORU****%75.9****NÖTR****Yüzdelik Konumunuz****PGS001393**

Küresel topluma göre (1KG)

76. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

80. yüzdelik

203,349 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu özellik, aile kayıtlarına veya kişinin beyanına göre babanın kaç yaşında hayatını kaybettiğini gösterir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Babanın erken yaşta vefat etmiş olması doğrudan tedavi edilebilecek bir durum değildir. Klinik değerlendirme; ölüm nedenini, örüntünün kalıtsal bir hastalığı düşündürüp düşündürmediğini ve kişinin genetik danışmanlığa veya hastalığa özgü izleme ihtiyaç duyup duymadığını belirlemeye odaklanmalıdır. Erken baba kaybı yas, travma ve bakım verme stresiyle de ilişkili olabilir; gerektiğinde psikososyal değerlendirme yapılması uygundur.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Babanın Ölüm Yaşı



KLİNİK ÖNERİLER



Sigara kullanmayın; kullanıyorsanız bırakma desteğinden yararlanın

Sigara veya nikotin içeren elektronik ürünler kullanıyorsanız bir bırakma tarihi belirleyin, tütün ürünlerini bulduğunuz ortamdan uzaklaştırın ve danışmanlık ile onaylı bırakma destekleri için bir sağlık profesyoneline başvurun. Babası erken yaşta hayatını kaybetmiş kişilerde sigara; kalp-damar hastalığı, kanser ve erken ölüm riskini daha da artırır.



Alkol tüketimini sınırlayın ve kısa sürede aşırı tüketimden kaçının

Haftalık bir sınır belirleyin, alkolsüz günler planlayın ve plansız aşırı tüketimi önlemek için evde fazla alkol bulundurmayın. Bu yaklaşım; alkole bağlı karaciğer hastalığı, hipertansiyon, ritim bozukluğu, yaralanma ve kanser riskini azaltır. Bu riskler, erken ölüm öyküsü bulunan ailelerde bir arada görülebilir.



Düzenli fiziksel aktiviteyi günlük yaşamınızın bir parçası hâline getirin

Haftada 150 dakika tempolu yürüyüş, bisiklet veya yüzme gibi orta yoğunlukta aktivite hedefleyin; gerekirse bunu daha kısa ve uygulanabilir seanslara bölün. Fiziksel aktivite kan basıncını, insülin duyarlılığını, vücut ağırlığını ve kalp-damar dayanıklılığını iyileştirerek aile öyküsüyle ilişkili riskleri dengelemeye yardımcı olabilir.



Meyve, sebze, tam tahıl ve balığı öne çıkaran; doymuş yağ, ilave şeker ve tuzu sınırlayan kalp dostu bir beslenme düzeni benimseyin

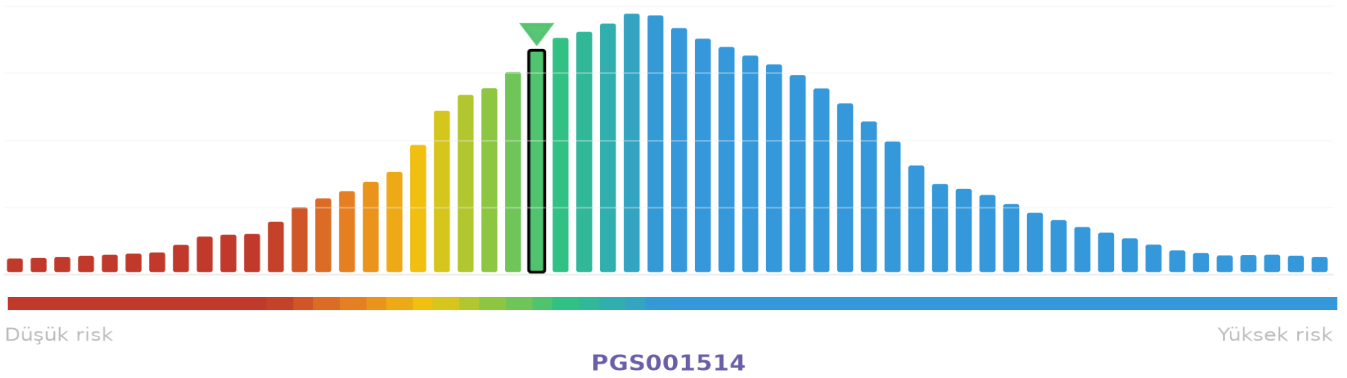
Öğünlerinizi sebze, meyve, tam tahıl, baklagil ve balık ağırlıklı planlayın; işlenmiş etleri, kızartmaları, şekerli içecekleri ve tuzlu paketli ürünleri azaltın. Bu düzen kan yağlarını, kan basıncını, kan şekeri kontrolünü ve damar sağlığını destekler. Babanın erken yaşta vefatı kalıtsal kardiyometabolik yatkınlığa işaret ediyorsa bu yaklaşım özellikle önemlidir.

**Kanser Dışı Hastalığın İlk Ortaya Çıktığı Yıl/Yaş****NÖTR**

z-skoru: -0.60

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Bu özellik, kanser dışı bir hastalığın ilk başladığı yaşı veya yılı gösterir. Hastalığın beklenenden erken başlaması; doğuştan gelen, genetik, otoimmün, enfeksiyona bağlı veya tipik olmayan başka nedenleri düşündürülebilir.

**POLİGENİK RİSK SKORU****%27.9****NÖTR****Yüzdelik Konumunuz****PGS001514**

Küresel topluma göre (1KG)

28. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

15. yüzdelik

205,777 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu özellik, kişinin beyanına göre kanser dışı bir hastalığın veya kronik durumun ilk ortaya çıktığı yaşı ya da yılı değerlendirir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Hastalığın olağandan erken başlaması, farklı nedenlerin değerlendirilmesini gerektirir; bu nedenle aile öyküsünün ayrıntılı incelenmesi ve hedefe yönelik testler daha önemli hâle gelir. En uygun yaklaşım, yaş değerine odaklanmak yerine erken başlayan hastalığı belirlemek ve erken başlangıçlı hastalıkları araştırmaktır. Başlangıç çocukluk, ergenlik veya genç yetişkinlik dönemindeyse ilgili uzmanlık alanına yönlendirme ve hastalığa özgü incelemeler çoğu zaman gereklidir.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Kanser Dışı Hastalığın İlk Ortaya Çıktığı Yıl/Yaş



KLİNİK ÖNERİLER



Sigarayı bırakın veya hiç başlamayın

Sigara bırakma hattı, nikotin replasmanı veya sağlık profesyoneli gözetimindeki bir program gibi desteklerden yararlanın; pasif içicilikten de kaçının. Tütün maruziyeti kronik hastalık yükünü artırır. Hastalık erken yaşta başlamış ve toplam risk zaman içinde artmışsa bu konu özellikle önemlidir.



Alkol tüketimini sınırlayın

Alkol tüketiyorsanız haftalık net bir sınır belirleyin ve alkolsüz günler planlayın. Kronik bir hastalığınız varsa sizin için daha güvenli sınırları hekiminizle değerlendirin. Daha az alkol tüketmek, zaman içinde kronik hastalık yükünü artırabilen çoklu organ hasarını azaltır.



İlave şeker, doymuş yağ ve sodyumu sınırlayan sağlıklı bir beslenme düzeni uygulayın

Öğünlerinizi sebze, tam tahıl, baklagil, balık ve az yağlı süt ürünleri ağırlıklı planlayın; işlenmiş gıdaları, şekerli içecekleri ve tuzlu atıştırmalıkları azaltın. Kaliteli beslenme, kardiyometabolik yükü azaltır; hastalık erken yaştan beri sürüyorsa bu özellikle önemlidir.



Her hafta düzenli fiziksel aktivite yapmayı hedefleyin

Sağlık durumunuza ve kapasitenize göre uyarlayarak haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aktiviteye ek olarak haftada iki gün kas güçlendirici egzersiz hedefleyin. Fiziksel aktivite, risk etmenlerinin kontrolünü ve işlevsel kapasiteyi iyileştirir.



Koruyucu sağlık kontrollerini ve taramaları aksatmayın

Yıllık birinci basamak kontrollerinizi ve yaşınıza, belirtilerimize ya da aile öykünüze göre önerilen hastalığa özel takipleri planlayın. Erken saptama, uzun süredir var olan bir hastalığın fark edilmeden ilerlemesi veya ek sorunlara yol açması olasılığını azaltabilir.



Nabız Dalgası Çentiğinin Konumu

NÖTR

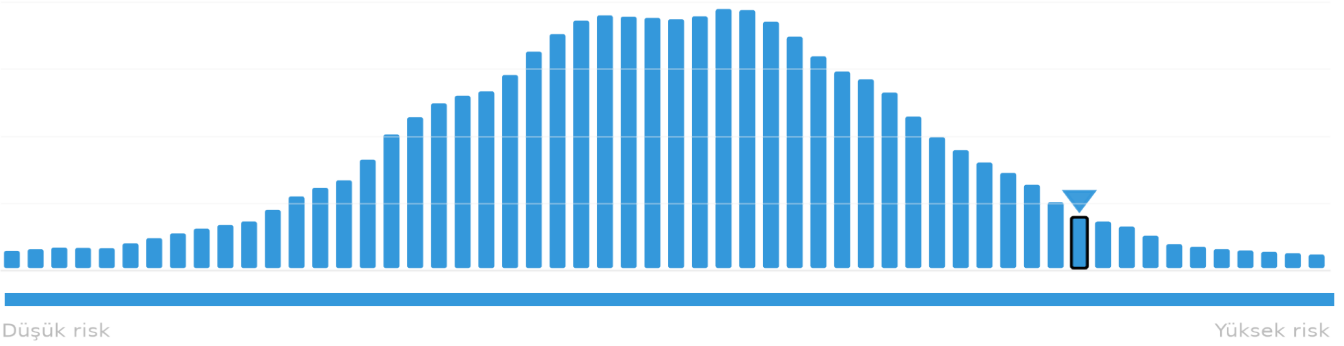
z-skoru: +1.92

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Dikrotik çentik, atardamar basınç dalgasının alçalan bölümündeki kırılma noktasıdır; aort kapağının kapanması ve kalbin kasılma evresinden gevşeme evresine geçişle yakından ilişkilidir. Zamanlaması ve belirginliği merkezi atardamar sertliği, dalga yansıması, damar tonusu ve ölçüm konumuna göre değişir. Bu nedenle tek başına bir tanı değil, kan dolaşımına ilişkin bir göstergedir.

III

POLİGENİK RİSK SKORU

%97.7**NÖTR**

Düşük risk

PGS001519

Yüksek risk

Yüzdelik Konumunuz

PGS001519 ↗

Küresel topluma göre (1KG)

98. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

100. yüzdelik

107,773 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Fotopletismografi (PPG) veya atardamar kateteri ölçümüyle elde edilen nabız dalgasında dikrotik çentiğin zaman içindeki konumu.

SAĞLIK ETKİLERİ

Bu ölçüm, standart koşullarda yapıp merkezi atardamar sertliğini gösteren diğer ölçümlerle birlikte değerlendirildiğinde daha doğru yorumlanır; çünkü çentik zamanlaması vücut duruşu ve dolaşım yüküne göre değişebilir. Belirsiz, gecikmiş veya olağandan erken bir çentik; tek başına bir bulgu olarak değil, kan basıncı, atardamar sertliği ve olası kalp kapağı ya da düşük kalp debisi durumlarıyla birlikte yorumlanmalıdır. Bu özellik en çok damar yaşlanması, hipertansiyon, diyabet, kronik böbrek hastalığı veya merkezi nabız dalgası iletimini etkileyen başka durumlar açısından değerlendirilen kişilerde anlamlıdır.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Nabız Dalgası Çentiğinin Konumu



KLİNİK ÖNERİLER



Sigarayı bırakın ve tütün dumanından uzak durun

Sigara veya nikotin içeren elektronik ürünler kullanıyorsanız danışmanlık ve onaylı tedavileri içeren bir bırakma planı uygulayın; pasif içicilikten kaçının. Tütün maruziyeti damar hasarını ve yapısal değişimi hızlandırarak merkezi atardamar sertliğini artırabilir ve çentiğin zamanlamasını değiştirebilir.



Damar yükünü azaltmak için aşırı sodyum tüketimini sınırlayın

Özellikle kan basıncınız yüksekse veya atardamar sertliği saptandıysa yüksek oranda işlenmiş gıdaları azaltın ve daha az sodyum içeren seçenekleri tercih edin. Daha az sodyum tüketmek damar yükünü azaltabilir ve çentik zamanlamasını etkileyen merkezi atardamar sertliğinin ilerlemesini sınırlamaya yardımcı olabilir.



Nabız Dalgası Tepe Noktasının Konumu

NÖTR

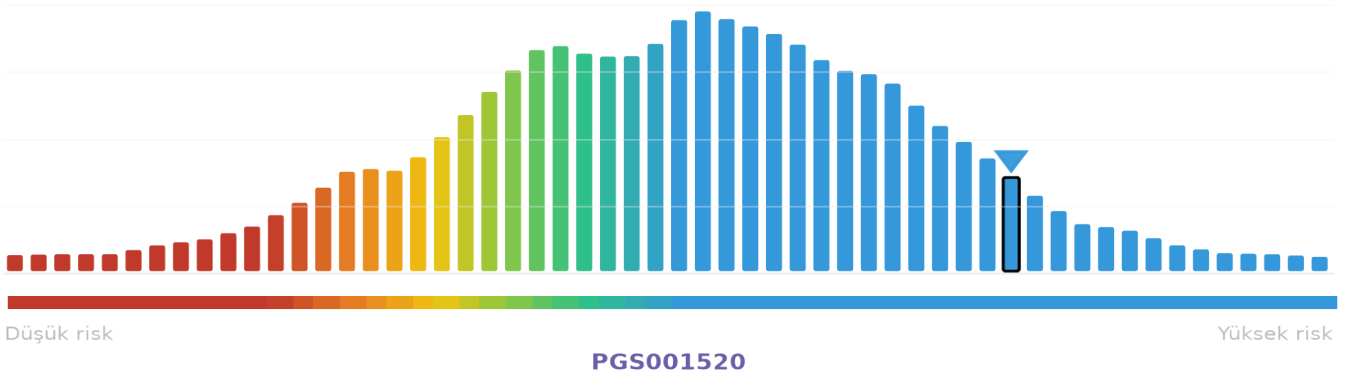
z-skoru: +1.58

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Nabız sırasında oluşan basınç dalgalanmasının tepe noktası, nabzın damarlarda ilerleme süresi ve damar sertliği hakkında bilgi verir. Tepe noktasının gecikmesi veya kayması, damar esnekliğinde ve damarlardaki basınç hareketlerinde değişiklik olduğunu gösterebilir. Ancak düşük bir değer klinik anlamı, kullanılan cihaza ve dalga tanımına bağlıdır.



POLİGENİK RİSK SKORU

%95.1**NÖTR**

Yüzdelik Konumunuz

PGS001520 ↗

Küresel topluma göre (1KG)

95. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

96. yüzdelik

107,773 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Girişimsel olmayan nabız dalgası analizinden elde edilen atardamar nabız dalgasındaki sistolik tepe noktasının zamanı veya konumu.

SAĞLIK ETKİLERİ

Nabız ölçümündeki tepe noktasının düşük çıkmasına yönelik özel bir tedavi yoktur. Yaklaşım, ölçümü doğrulamaya ve altta yatan dolaşımsal veya teknik nedenleri araştırmaya odaklanır. Nabız dalgası zamanlaması atardamar sertliğinin dolaylı göstergesi olarak kullanıldığından, sonuç, tek başına bir bozukluk olarak değil; kan basıncı, damar hastalıkları ve kullanılan ölçüm yöntemiyle birlikte değerlendirilmelidir. Düşük değer beklenmedikse veya klinik tabloyla uyuşmuyorsa test standart koşullarda tekrarlanmalı; damar fizyolojisi veya hipertansiyon değerlendirmesinde deneyimli bir hekime başvuru düşünülmelidir.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Nabız Dalgası Tepe Noktasının Konumu



KLİNİK ÖNERİLER



Atardamar sertliğiniz hipertansiyon veya tuz duyarlılığıyla ilişkiliyse sodyum tüketimini azaltın

Daha az sodyum içeren bir beslenme düzeni uygulayın: sofrada yemeğe tuz eklemeyin, işlenmiş gıdaları ve dışarıda yenilen öğünleri sınırlayın; kan basıncı kontrolü için hekiminizin önerdiği sodyum miktarını hedefleyin. Tuzu azaltmak damar sertliğini hafifletebilir ve nabız sırasında oluşan basınç dalgalanmasının daha normal seyretmesine yardımcı olabilir.



Pasif içicilik dâhil tütün maruziyetinden kaçın

Sigara kullanıyorsanız planlı bir bırakma programı uygulayın; kullanmıyorsanız pasif dumandan ve nikotin içeren elektronik sigara aerosolünden uzak durun. Nikotin ve sigara dumanı damarları daraltıp sertleştirerek nabız sırasında oluşan basınç dalgalanmasının tepe noktasını erkene veya geçte kaydırabilir.



Hipertansiyon için verilen tedavi planına uyarak kan basıncınızı kontrol altında tutun

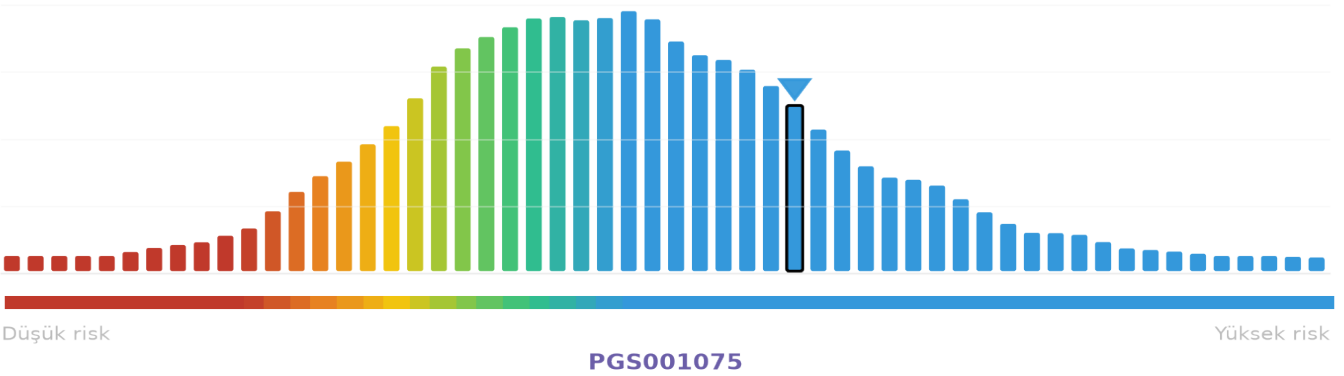
Önerildiyse evde kan basıncınızı ölçün, tansiyon ilaçlarını reçete edildiği şekilde kullanın ve hedef dışındaki ölçümleri gecikmeden hekiminizle değerlendirin. Kan basıncını düşürmek atardamar yükünü azaltır, damar esnekliğini iyileştirebilir ve nabız dalgası tepe zamanlamasını olumlu etkileyebilir.

**Olağan Yürüme Hızı****NÖTR**

z-skoru: +0.96

Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Olağan yürüme hızı, kişinin günlük yaşamda kendiliğinden tercih ettiği yürüme hızıdır ve hareket kabiliyetinin yaygın bir göstergesidir. Sağlıklı yetişkinlerde açık havadaki olağan hız ortalama yaklaşık 1,31 m/sn'dir. Belirgin ölçüde daha düşük hız; kırılgnalık, nörolojik hastalık, kas-iskelet sistemi kısıtlılığı veya başka bir sağlık sorununu yansıtabilir.

**POLİGENİK RİSK SKORU****%83.5****NÖTR****Yüzdelik Konumunuz****PGS001075** ↗

Küresel topluma göre (1KG)

84. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

64. yüzdelik

268,260 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Günlük aktiviteler sırasındaki olağan hareket hızı; metre/saniye (m/sn) veya mil/saat (mph) cinsinden ölçülür.

SAĞLIK ETKİLERİ

Düşük olağan yürüme hızı, tek başına bir tanı olmaktan çok hareket kabiliyetindeki azalmaya işaret ettiği için klinik açıdan önemlidir. İlk adım, hızı nesnel olarak ölçmek; ağrı, kondisyon kaybı, nörolojik hastalık, kalp-akciğer kapasitesinde kısıtlılık, kansızlık, ilaç etkileri veya denge bozukluğu gibi düzeltilebilir nedenleri araştırmaktır. Yavaşlama yeni başlamışsa, giderek artıyorsa ya da düşme, nefes darlığı, güçsüzlük, iki taraf arasında fark veya bilişsel değişikliklerle birlikteyse gecikmeden tanısall değerlendirme ve hedefe yönelik rehabilitasyon gerekir.



Biyolojik Yaşlanma Hızı Genetik Riski

Devamı: Olağan Yürüme Hızı



KLİNİK ÖNERİLER



Adım sıklığınızı artırmak için basit aralıklı yürüyüşler yapın

Yürüyüş sırasında kısa süreliğine hızlanın, ardından daha uzun süre rahat temponuza dönün. Hızlı bölüm sizi zorlamıyorsa bunu birkaç kez tekrarlayın. Bu yöntem, yüksek yoğunluklu egzersiz gerektirmeden yürüme hızının temel belirleyicilerinden biri olan adım sıklığını doğrudan geliştirir.



Tempolu yürüyüş rahat hâle geldikten sonra kısa yokuş veya merdiven bölümleri ekleyin

Tempolu yürüyüşü rahatça yapabildiğinizde haftada bir kez kısa bir yokuş, merdiven veya eğimli bölüm ekleyin; rotanın kalanında kontrollü tempoyu koruyun. Bu, bacakları daha fazla çalıştırarak hızlı yürümek için gereken gücün gelişmesine yardımcı olabilir.



Daha hızlı yürüyüşü güvenli ve sürdürülebilir kılmak için ısınma ve soğuma yapın

Her yürüyüşe 5–10 dakikalık rahat tempoyla başlayın; esneme veya durma öncesinde yine 5–10 dakika rahat tempoda yürüyerek bitirin. Kademeli geçiş, tutukluğu azaltır ve daha tempolu bölümlere dayanıklılığı artırır.



Hız değişimini izlemek için mesafesi belli bir rota veya koşu bandı kullanın

Her hafta tekrarlayabileceğiniz bir yürüyüş rotası veya koşu bandı programı belirleyin; süre, mesafe ya da hızınızı kaydedin. Böylece yürüme hızınızdaki küçük değişimleri fark edebilir ve kendinizi gereğinden fazla zorlamaktan kaçınabilirsiniz.

Bölüm 2:

Kronik Düşük Düzeyli Enflamasyon Riski

RİSK DAĞILIMI



- | | |
|----------------------|--------------------|
| ■ Yüksek (0 özellik) | ■ Orta (0 özellik) |
| ■ Düşük (1 özellik) | ■ Nötr (0 özellik) |

TOPLAM: 1 ÖZELLİK

Bu bölümde YÜKSEK riskli özellik yok

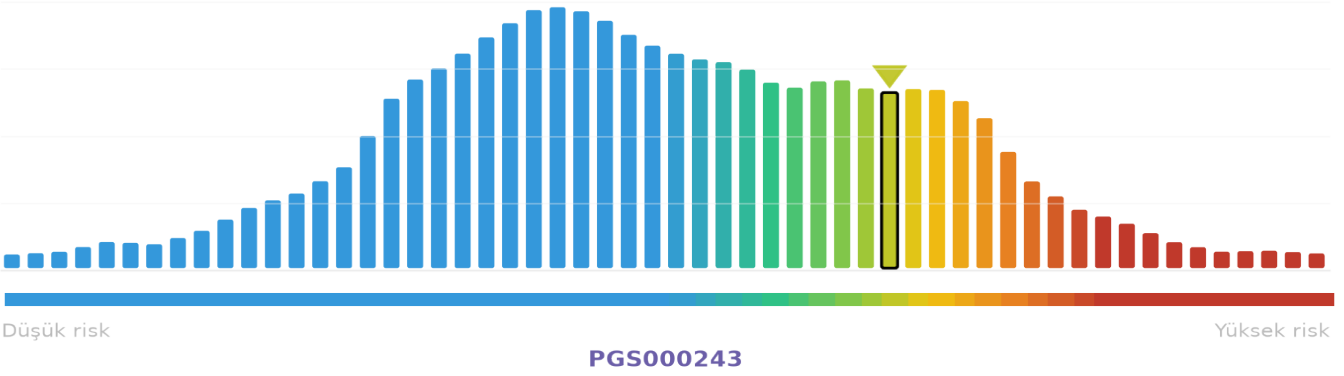
Bölümdeki tüm özellikler ORTA / DÜŞÜK / NÖTR olarak sınıflandırıldı.

**Büyüme/Farklılaşma Faktörü 15 (GDF-15) Serum Düzeyi****DÜŞÜK**

z-skoru: +1.01

Kronik Düşük Düzeyli Enflamasyon Riski Genetik Riski

GDF-15, kanda ölçülen ve hücresel strese yanıt olarak salgılanan bir proteindir. Mitokondri işlev bozukluğu, oksidatif stres, enflamasyon, oksijen yetersizliği, kanser ve kardiyometabolik hastalıklarda düzeyi artabilir. Yüksek serum düzeyi belirli bir hastalığa özgü değildir; ancak çeşitli durumlarda daha fazla biyolojik stres ve daha olumsuz hastalık seyriyle ilişkilidir.

**POLİGENİK RİSK SKORU****%81.3****DÜŞÜK****Yüzdelik Konumunuz****PGS000243**

Küresel topluma göre (1KG)

81. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

98. yüzdelik

21,758 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Stres yanıt proteini büyüme/farklılaşma faktörü 15'in (GDF-15) serumdaki pg/mL veya ng/mL cinsinden düzeyi.

SAĞLIK ETKİLERİ

Belirgin ölçüde yüksek GDF-15 düzeyi bir tanı değil, belirli bir hastalığa özgü olmayan bir uyarı işareti olarak değerlendirilmelidir. Yüksek düzeyler kalp-damar hastalıkları, diyabet ve metabolik bozukluklar, kronik böbrek hastalığı, kalp yetersizliği, kanser ve olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğundan klinik öncelik altta yatan nedeni belirlemektir. Bu nedenle yaklaşım, GDF-15'i doğrudan düşürmeye çalışmak yerine hedefe yönelik tanısız değerlendirilmeye, hastalığa özgü tedavi ve takibe dayanır.



Kronik Düşük Düzeyli Enflamasyon Riski Genetik Riski

Devamı: Büyüme/Farklılaşma Faktörü 15 (GDF-15) Serum Düzeyi



KLİNİK ÖNERİLER



GDF-15 düzeyini düşürmek amacıyla aşırı zorlayıcı egzersiz yapmayın

Egzersiz yapıyorsanız, bunu sürdürülebilir bir düzeyde tutun ve belirtiler ortaya çıktığında kendinizi zorlamayın. Yalnızca biyobelirteci iyileştirmek amacıyla tekrarlayan, son derece yoğun antrenmanlar uygulamayın. Bu yaklaşım, özellikle kırılğan veya belirgin kas ve kilo kaybı yaşayan kişilerde GDF-15'i daha da artırabilecek ek fizyolojik stresi önler.

Bölüm 3:

Uzun Ömür Biyobelirteçleri

Uzun ömür biyobelirteçleri; kardiyometabolik sağlığı izleyen ve uzun vadeli hastalık ile ölüm riskiyle ilişkili olan kan basıncı, kan yağları, kan şekeri göstergeleri, enflamasyon belirteçleri ve böbrek işlevi gibi ölçülebilir fizyolojik değerleri kapsar. Önde gelen kılavuz kurumlarının verileri, bu biyobelirteçler ve tüm nedenlere bağlı ölüm riski üzerinde en güçlü etkiye sahip değiştirilebilir yaşam tarzı etkenlerinin fiziksel aktivite, beslenme düzeni, sigara ve alkol kullanımı, vücut ağırlığı ve uyku süresi olduğunu gösterir. Klinik açıdan hipertansiyon, kan yağı bozuklukları ve kan şekeri düzensizliklerinin düzenli taranması, riskin sınıflandırılmasını ve gerektiğinde zamanında ilaç tedavisine başlanmasını sağlar. Lipoprotein(a) ve yüksek duyarlılıklı C-reaktif protein gibi yeni göstergeler de kalp-damar risk değerlendirmesini ayrıntılandırabilir. Bununla birlikte telomer uzunluğu, epigenetik saatler ve IGF-1 gibi uzun ömre özgü biyobelirteçler rutin klinik kullanım için düzenleyici kurumlarca onaylanmış değildir; uygulanabilir güncel öneriler yerleşik kardiyometabolik göstergelere odaklanır.

Bu bölüm; WHO, CDC, AHA, USPSTF, ACS, NICE, ADA, ACC/AHA ve T.C. Sağlık Bakanlığı gibi uluslararası kurumların yaşam tarzı ve klinik önerilerini, bunları destekleyen meta-analizlerle birlikte özetler.

RİSK DAĞILIMI



- | | |
|----------------------|--------------------|
| ■ Yüksek (0 özellik) | ■ Orta (0 özellik) |
| ■ Düşük (2 özellik) | ■ Nötr (2 özellik) |

TOPLAM: 4 ÖZELLİK

Bu bölümde YÜKSEK riskli özellik yok

Bölümdeki tüm özellikler ORTA / DÜŞÜK / NÖTR olarak sınıflandırıldı.



Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)

DÜŞÜK

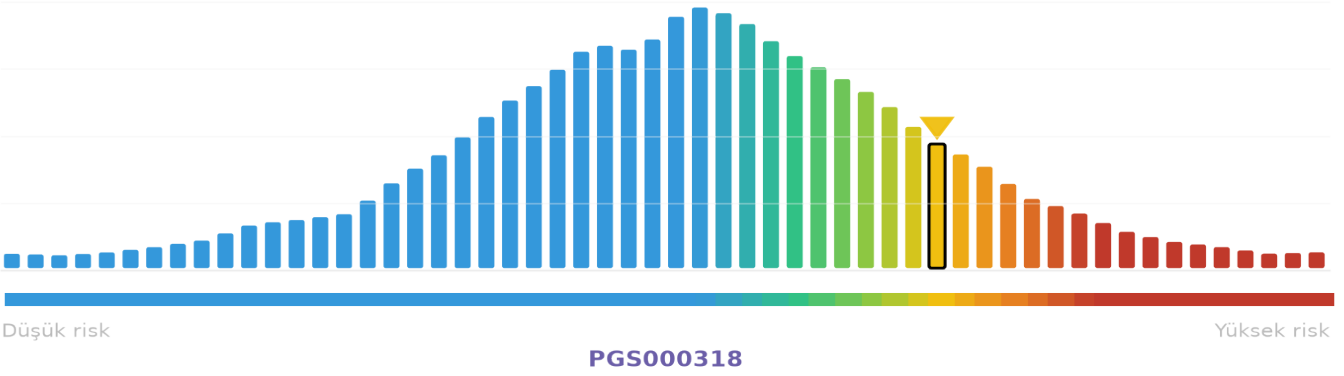
z-skoru: +1.25

Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Tüm nedenlere bağlı ölüm, belirli bir süre içinde herhangi bir nedenden yaşamını yitirme olasılığını ifade eder. Kadınlarda kalp-damar hastalıkları, kanser, enfeksiyonlar, kazalar ve diğer sağlık sorunlarına bağlı risklerin toplamını yansıtır; yaşla ve değiştirilebilir risk etkenlerine zaman içinde maruz kalmayla artar.



POLİGENİK RİSK SKORU

%89.5**DÜŞÜK**

Yüzdelik Konumunuz

PGS000318

Küresel topluma göre (1KG)

90. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

94. yüzdelik

120,719 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Kadın katılımcılarda herhangi bir nedene bağlı ölüm yaşı ve ölüme kadar geçen süre.

SAĞLIK ETKİLERİ

Kadınlarda tüm nedenlere bağlı ölüm riskini azaltmanın en etkili yolu, ölüm riskini doğrudan hedeflemek yerine ölüme yol açan başlıca risk etmenlerini azaltmaktır. Kontrollü çalışmalarda menopozal hormon tedavisinin genel ölüm riskini azalttığı gösterilmemiştir. Tedavi kararı, menopozun tedavi gerektiren bulguları ve kişisel riskler dikkate alınarak verilmelidir. Kalp hastalıkları kadınlarda başlıca ölüm nedenleri arasında olduğundan korunmada kan basıncı kontrolüne, sigaranın bırakılmasına, diyabetin saptanıp tedavi edilmesine ve kan yağlarının yönetimine öncelik verilmeli; kalp-damar riski düzenli olarak değerlendirilmelidir.



Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Devamı: Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Kadın)



KLİNİK ÖNERİLER



Sigara kullanmayın; kullanıyorsanız tamamen bırakın

Bir bırakma tarihi belirleyin, etkinliği kanıtlanmış sigara bırakma desteğinden yararlanın ve pasif içicilikten kaçınin. Sigara; erken ölüme yol açabilen kalp-damar hastalıkları, kanser ve akciğer hastalıklarıyla ilişkili süreçleri hızlandırır.



Düzenli olarak orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapın

Haftanın çoğu gününe yayılmış şekilde, tempolu yürüyüş veya bisiklet gibi orta yoğunlukta haftada en az 150 dakika aktivite hedefleyin. Fiziksel aktivite kardiyometabolik dayanıklılığı, insülin duyarlılığını, kan basıncını ve damar işlevini destekleyerek erken ölüm riskini azaltır.



Sağlıklı vücut ağırlığını koruyun ve obeziteden kaçınin

Fazla kilonuz varsa, sürdürülebilir bir enerji açığını fiziksel aktiviteyle destekleyerek sağlıklı beden kitle indeksi aralığına ilerleyin; sık kilo alıp vermekten kaçınin. Fazla yağ dokusu; hipertansiyon, kan yağı bozuklukları, insülin direnci, enflamasyon ve pıhtılaşma riskini artırabilir.



Alkol tüketiyorsanız miktarı düşük veya ölçülü düzeyde tutun; aşırı tüketimden kaçınin

Alkol tüketiyorsanız miktarı sınırlı tutun ve kısa sürede aşırı tüketimden kaçınin; sağlık yararı beklentisiyle alkole başlamayın. Tüketimi düşük tutmak kanser, karaciğer hastalığı, yaralanma ve ritim bozukluğu gibi erken ölüme katkıda bulunan riskleri azaltır.



Bitkisel besinleri ve balığı öne çıkaran; doymuş yağ, trans yağ ve fazla tuzu sınırlayan dengeli bir beslenme düzeni benimseyin

Öğünlerinizi sebze, meyve, tam tahıl, baklagil, kuruyemiş ve balık ağırlıklı planlayın; işlenmiş ve tuzlu gıdalar ile trans ve doymuş yağ kaynaklarını azaltın. Besin değeri yüksek bir beslenme düzeni; kan yağlarını, kan basıncını, kan şekeri kontrolünü ve genel damar sağlığını destekleyerek ölüm riskini azaltır.



Uzun Ömür

DÜŞÜK

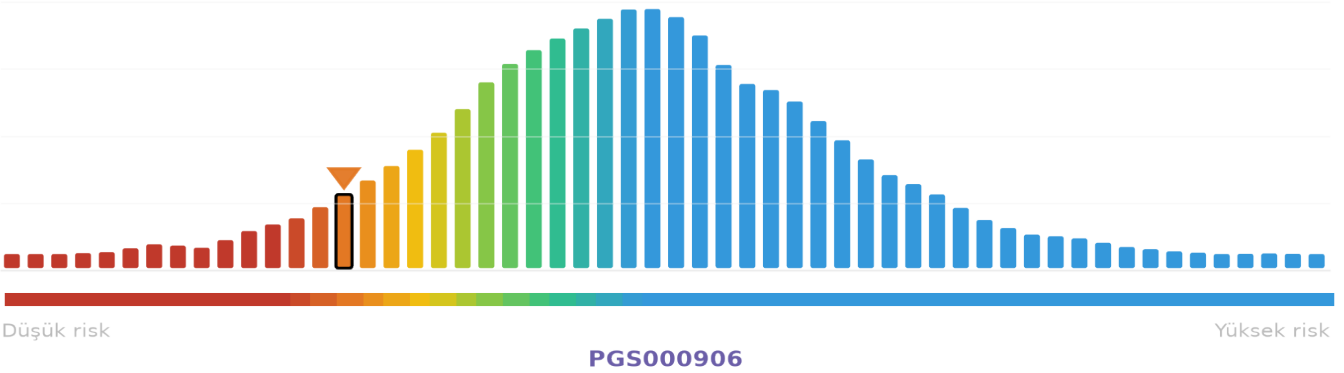
z-skoru: -1.63

Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Uzun ömür; yetişkinlikte yaşam süresini ve toplumun en uzun yaşayan yüzde 10'luk kesimine (yaklaşık 90 yaş ve üzeri) ulaşma olasılığını şekillendiren genetik, yaşam tarzı ve tıbbi etkenleri yansıtır. Düşük skor, beklenen yaşam süresinin daha kısa olabileceğine işaret eder; bu durum hızlı yaşlanma, kronik hastalık yükü ve değiştirilebilir kalp-damar ve metabolik risk etmenleriyle ilişkili olabilir.



POLİGENİK RİSK SKORU

%5.0**DÜŞÜK**

Yüzdelik Konumunuz

PGS000906

Küresel topluma göre (1KG)

5. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

2. yüzdelik

3,248 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu özellik, uzun süreli sağlık verileri ve ölüm kayıtlarından yararlanarak genetiğin yetişkin yaşam süresine katkısını ve toplumun en uzun yaşayan yüzde 10'luk kesimine ulaşma olasılığını değerlendirir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Bu özellik, toplam yaşam süresini ve yaşlanma sürecinin niteliğini etkileyen genetik ve yaşam tarzı etkenlerini inceler. Genetik, ne kadar yaşayacağımızda rol oynasa da çevresel etkenler ve sağlık geçmişi de beklenen yaşam süresini önemli ölçüde etkiler. Bu örüntülerin anlaşılması, hızlanmış yaşlanma veya erken başlayan kronik hastalıklara ilişkin olası risklerin belirlenmesine yardımcı olur. Koruyucu yaklaşımlara ve kalp-damar sağlığına odaklanmak bazı riskleri azaltabilir ve uzun vadeli sonuçları iyileştirebilir. Bu değerlendirme, yaş alırken sağlığınıza korumaya yönelik seçenekleri sağlık profesyonelinizle görüşmeniz için bir çerçeve sunar.



Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Devamı: Uzun Ömür



KLİNİK ÖNERİLER



Sigarayı bırakın

Ölüm riskini azaltmak ve ileri yaşlarda işlevselliği korumak için sigarayı bırakın ve tütün dumanından uzak durun.



Düzenli fiziksel aktivite yapın

Kalp-damar sağlığını ve uzun yaşamı desteklemek için düzenli egzersiz yapın ve hareketsiz geçirdiğiniz süreyi azaltın.



Sağlıklı kilonuzu koruyun

Obeziteyle ilişkili riskleri azaltmak, kalp-damar ve metabolik sağlığı desteklemek için sağlıklı kilonuzu koruyun.



Metabolik risk etkenlerini yönetin

Uzun yaşamı desteklemek için diyabet gibi metabolik risk etkenlerini klinik takibin yanı sıra uygun yaşam tarzı alışkanlıklarıyla yönetin.



Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)

NÖTR

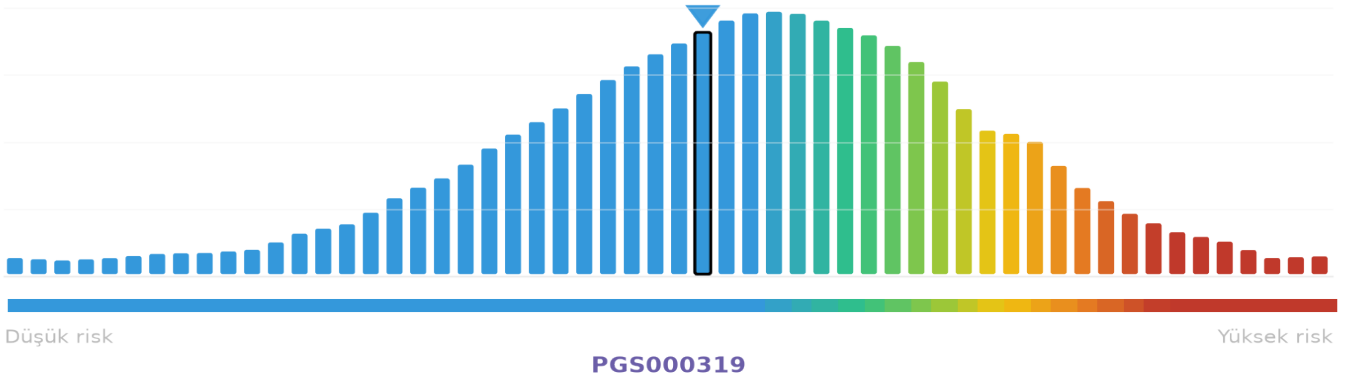
z-skoru: -0.27

Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm, belirli bir izlem süresinde herhangi bir nedenden yaşamını yitirme olasılığıdır. Tek bir hastalık mekanizmasından çok yaş, kalp-damar hastalığı yükü, işlevsel kapasite ve eşlik eden diğer hastalıklardan etkilenir.



POLİGENİK RİSK SKORU

%38.3**NÖTR**

Yüzdelik Konumunuz

PGS000319 ↗

Küresel topluma göre (1KG)

38. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

35. yüzdelik

104,037 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu skorun dayandığı çalışma, herhangi bir nedene bağlı ölüm yaşını ve ölüme kadar geçen süreyi değerlendirir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Erkeklerde daha yüksek ölüm riski; ileri yaş, kalp yetersizliği veya kalp krizi öyküsü ve düşük egzersiz kapasitesiyle tutarlı biçimde ilişkilidir. Bu özellik bir hastalıktan çok bir sonuç olduğundan, klinik açıdan en yararlı yaklaşım özellikle kalp-damar hastalıkları ve ciddi işlev kaybı gibi riski artıran etkenleri belirleyip tedavi etmektir. Bulgular, fiziksel dayanıklılığın artırılmasının tüm nedenlere ve kalp-damar hastalıklarına bağlı ölüm riskinin azalmasıyla ilişkili olduğunu da gösterir. Bu nedenle işlevsel kapasitenin düzenli değerlendirilmesi önemlidir.



Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Devamı: Tüm Nedenlere Bağlı Ölüm Riski (Erkek)



KLİNİK ÖNERİLER



Erkeklerde ölüm riskini azaltmak için sigarayı bırakın

Uygun durumlarda danışmanlık ve FDA onaylı ilaçları içeren, etkinliği kanıtlanmış sigara bırakma tedavisi sunulmalı; kişinin sigarayı bırakma durumu sonraki kontrollerde doğrulanıp kaydedilmelidir. Sigara, özellikle kalp-damar hastalıkları ve kansere bağlı ölümler üzerinden erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm riskine katkıda bulunan başlıca değiştirilebilir etkenlerden biridir.



Erkeklerde ölüm riskini artıran kalp-damar risk etkenlerini azaltın

Kan basıncı, LDL kolesterol ve diyabeti kılavuzlara uygun şekilde yönetin; reçete edilen statin ve tansiyon ilaçlarını düzenli kullanın. Kontrolün sağlandığını doğrulamak için tetkik ve muayenelerinizi aksatmayın. Kalp hastalıkları erkeklerdeki erken ölümlerin önemli bir bölümünden sorumlu olduğundan, kalp-damar risklerini kontrol etmek ölüm riskini doğrudan azaltabilir.



Yalnızca kiloya değil, fiziksel dayanıklılığa da odaklanın

Ölçülebilir hedefleri olan bir egzersiz planı uygulayın ve kapasitenizi düzenli aralıklarla yeniden değerlendirin. Zaman içinde egzersiz kapasitesini artıran yürüyüş, bisiklet veya uzman gözetimindeki çalışmalara öncelik verin. Daha yüksek işlevsel kapasite, daha düşük ölüm riski ve daha iyi kalp-akciğer rezerviyle ilişkilidir.



Düşük egzersiz toleransını göz ardı etmeyin

Nefes darlığı, yorgunluk veya efor testinde düşük performans varsa belirtileri göz ardı etmeyin; kalp yetersizliği, kalp kasına yetersiz kan akımı, kansızlık ve düzeltilebilir diğer nedenlerin araştırılması için gecikmeden bir sağlık profesyoneline başvurun. Düşük egzersiz kapasitesi, fizyolojik rezerv ve genel ölüm riski hakkında önemli bir göstergedir.



Özellikle orta ve ileri yaştaki erkeklerde yaralanma riskini azaltın

Emniyet kemeri kullanın, alkol veya madde etkisindeyken araç kullanmayın; risk varsa ateşli silahlara erişimi kısıtlayın ve ileri yaşlarda düşmeyi önleyici önlemler alın. Yaralanmaları önlemek, erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölümlerin önemli bir bölümünü oluşturan önlenabilir ölümleri doğrudan azaltır.



Erkeklerde başlıca ölüm nedenleri olan kalp hastalıkları ve kanserden korunmaya öncelik verin

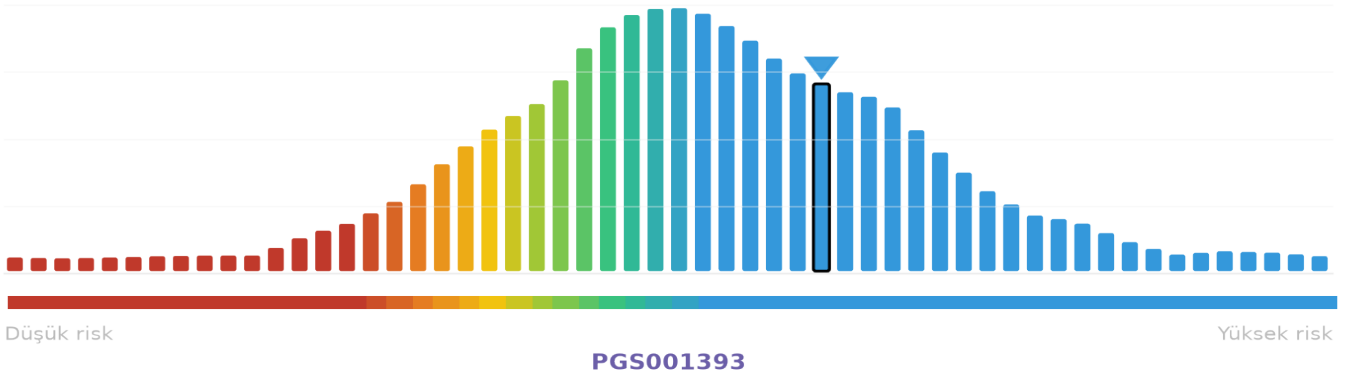
Önerilen taramaları, aşıları ve kronik hastalık takiplerini zamanında yaptırın; gerektiğinde kalp-damar hastalıklarından korunmaya ve kanserin erken saptanmasına özellikle önem verin. Başlıca ölüm nedenlerine odaklanmak, erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm riskini azaltmanın en doğrudan yollarından biridir.

**Babanın Ölüm Yaşı****NÖTR**

z-skoru: +0.72

Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Babanın ölüm yaşı, kişinin babasının kaç yaşına kadar yaşadığını gösteren bir aile öyküsü bilgisidir. Düşük değer, babanın erken yaşta hayatını kaybettiğini gösterir. Bu durum kalıtsal hastalık riskine, ortak çevresel etkenlere veya psikososyal streslere işaret edebilir; ancak doğrudan tedavi edilebilen bir hastalık veya biyokimyasal bozukluk değildir.

**POLİGENİK RİSK SKORU****%75.9****NÖTR****Yüzdelik Konumunuz****PGS001393**

Küresel topluma göre (1KG)

76. yüzdelik

Türk toplumuna göre (TSI)

80. yüzdelik

203,349 kişiden oluşturuldu · %100 Avrupa

NEYİ ÖLÇER

Bu özellik, aile kayıtlarına veya kişinin beyanına göre babanın kaç yaşında hayatını kaybettiğini gösterir.

SAĞLIK ETKİLERİ

Babanın erken yaşta vefat etmiş olması doğrudan tedavi edilebilecek bir durum değildir. Klinik değerlendirme; ölüm nedenini, örüntünün kalıtsal bir hastalığı düşündürüp düşündürmediğini ve kişinin genetik danışmanlığa veya hastalığa özgü izleme ihtiyaç duyup duymadığını belirlemeye odaklanmalıdır. Erken baba kaybı yas, travma ve bakım verme stresıyla de ilişkili olabilir; gerektiğinde psikososyal değerlendirme yapılması uygundur.



Uzun Ömür Biyobelirteçleri Genetik Riski

Devamı: Babanın Ölüm Yaşı



KLİNİK ÖNERİLER



Sigara kullanmayın; kullanıyorsanız bırakma desteğinden yararlanın

Sigara veya nikotin içeren elektronik ürünler kullanıyorsanız bir bırakma tarihi belirleyin, tütün ürünlerini bulduğunuz ortamdan uzaklaştırın ve danışmanlık ile onaylı bırakma destekleri için bir sağlık profesyoneline başvurun. Babası erken yaşta hayatını kaybetmiş kişilerde sigara; kalp-damar hastalığı, kanser ve erken ölüm riskini daha da artırır.



Alkol tüketimini sınırlayın ve kısa sürede aşırı tüketimden kaçının

Haftalık bir sınır belirleyin, alkolsüz günler planlayın ve plansız aşırı tüketimi önlemek için evde fazla alkol bulundurmayın. Bu yaklaşım; alkole bağlı karaciğer hastalığı, hipertansiyon, ritim bozukluğu, yaralanma ve kanser riskini azaltır. Bu riskler, erken ölüm öyküsü bulunan ailelerde bir arada görülebilir.



Düzenli fiziksel aktiviteyi günlük yaşamınızın bir parçası hâline getirin

Haftada 150 dakika tempolu yürüyüş, bisiklet veya yüzme gibi orta yoğunlukta aktivite hedefleyin; gerekirse bunu daha kısa ve uygulanabilir seanslara bölün. Fiziksel aktivite kan basıncını, insülin duyarlılığını, vücut ağırlığını ve kalp-damar dayanıklılığını iyileştirerek aile öyküsüyle ilişkili riskleri dengelemeye yardımcı olabilir.



Meyve, sebze, tam tahıl ve balığı öne çıkaran; doymuş yağ, ilave şeker ve tuzu sınırlayan kalp dostu bir beslenme düzeni benimseyin

Öğünlerinizi sebze, meyve, tam tahıl, baklagil ve balık ağırlıklı planlayın; işlenmiş etleri, kızartmaları, şekerli içecekleri ve tuzlu paketli ürünleri azaltın. Bu düzen kan yağlarını, kan basıncını, kan şekeri kontrolünü ve damar sağlığını destekler. Babanın erken yaşta vefatı kalıtsal kardiyometabolik yatkınlığa işaret ediyorsa bu yaklaşım özellikle önemlidir.

Analiz Edilen Özellikler

Panelin bu rapor kapsamında taradığı, ancak hiçbir poligenik risk modeli raporlama eşiğini karşılamadığı için raporlanabilir bulgu saptanmayan tüm özellikler. Kategorilere göre gruplanmıştır.

Bu özellikler de aynı ham VCF verisi üzerinden değerlendirilmiştir; ancak panel, raporlama eşiklerini karşılayan bir poligenik risk modeli saptamamıştır. Bir bulgunun raporlanmamış olması, ilgili özelliğin genetik etkenlerden etkilenmediğini göstermez.

BİYOLOJİK YAŞLANMA HIZI

10 özellik

- Kırılganlık Faktörü 2 (Sağlıksız Yaşam Tarzı)
- Kırılganlık Faktörü 4 (Metabolik/Solunumsal Sorunlar)
- Kırılganlık Faktörü 6 (Yeti Yitimi)
- Fried Kırılganlık Skoru
- Y Kromozomunun Mozaik Kaybı
- Kırılganlık Faktörü 3 (Çoklu Hastalık)
- Kırılganlık Faktörü 5 (Bilişsel İşlevlerde Zayıflama)
- Kırılganlık İndeksi
- Genel Kırılganlık Faktörü
- Alyuvar Sayısı Değişkenliği

KRONİK DÜŞÜK DÜZEYLİ ENFLAMASYON RİSKİ

1 özellik

- INFLA Skoru

POTANSİYEL YENİLENME VE ONARIM KAPASİTESİ

1 özellik

- Kırılganlık İndeksi

UZUN ÖMÜR BİYOBELİRTEÇLERİ

3 özellik

- Kırılganlık İndeksi
- Alyuvar Sayısı Değişkenliği
- Genel Kırılganlık Faktörü

Kaynakça

Bu rapordaki özelliklere özgü önerilerde atıf yapılan klinik ve yaşam tarzı kanıt kaynakları. Kaynaklar raporda ilk geçtikleri sıraya göre numaralandırılmıştır.

#	KAYNAK
[1]	Wiley. (2017). The Effect of Body Position on Measures of Arterial Stiffness in Healthy Adults. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1748-1716.2010.02190.x
[2]	National Center for Biotechnology Information. (2009). Arterial Stiffness and Wave Reflection: Biomarkers of Cardiovascular Risk?. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2705910/
[3]	American Heart Association Journals. (2003). Noninvasive Assessment of Arterial Stiffness and Risk of Atherosclerotic Vascular Disease. https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/01.atv.0000060460.52916.d6
[4]	National Center for Biotechnology Information. (2015). Arterial flow waveforms, vascular tone, and chronic fatigue. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4987085/
[5]	Dietary Guidelines for Americans. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. https://www.dietaryguidelines.gov/

Metodoloji & Sınırlamalar

Kapsam

Bu rapor, panel kapsamındaki özellikler için PGS Catalog'da yer alan poligenik skorları sunar.

Sınırlamalar

Poligenik skorlar olasılıksaldır ve geniş katılımcı gruplarından elde edilen verilere dayanır; kişisel sağlık sonuçlarını kesin olarak öngörmez.