



Генетический анализ Образ жизни

(Life Style)

Введение

**Уважаемый пациент,
представьте свой организм как сосуд
из тончайшего стекла — хрупкий и уникальный,
где каждая грань отражает его индивидуальность.**

Генетика — это инструкция по обращению с этой тонкой, совершенной системой. И вы только что открыли её для себя.

Перед вами не просто отчёт, а начало новой главы — пути к осознанной заботе о себе. Отныне каждый уход и каждая процедура станут не случайным выбором, а проверенным решением.

Добро пожаловать в науку о жизни, ключом к которой станет ваша собственная ДНК!



Полученное заключение следует интерпретировать как генетическую предрасположенность к тому или иному процессу и состоянию. Результаты данного тестирования не следует использовать с целью постановки диагноза и назначения лечения конкретного заболевания.

Как это работает

Генетика — наука о том, как передаются признаки от родителей к детям.

Она помогает понять, как работает наш организм, почему все люди разные и как можно предотвратить некоторые заболевания.

Что такое ДНК и где она находится?

Наш организм состоит из триллионов клеток — это как крошечные фабрики, которые выполняют свою работу. Внутри каждой клетки есть ядро, а в нем хранится наша ДНК.

ДНК — это длинная молекула, внутри которой и находятся Ваши гены.

Каждый ген отвечает за определенные признаки. В них (в генах) содержатся инструкции для работы клетки. По этим инструкциям клетка понимает, какие белки ей нужно производить.



Как это работает

Почему мы все разные?

Иногда в ДНК происходят небольшие изменения (мутации). Например:

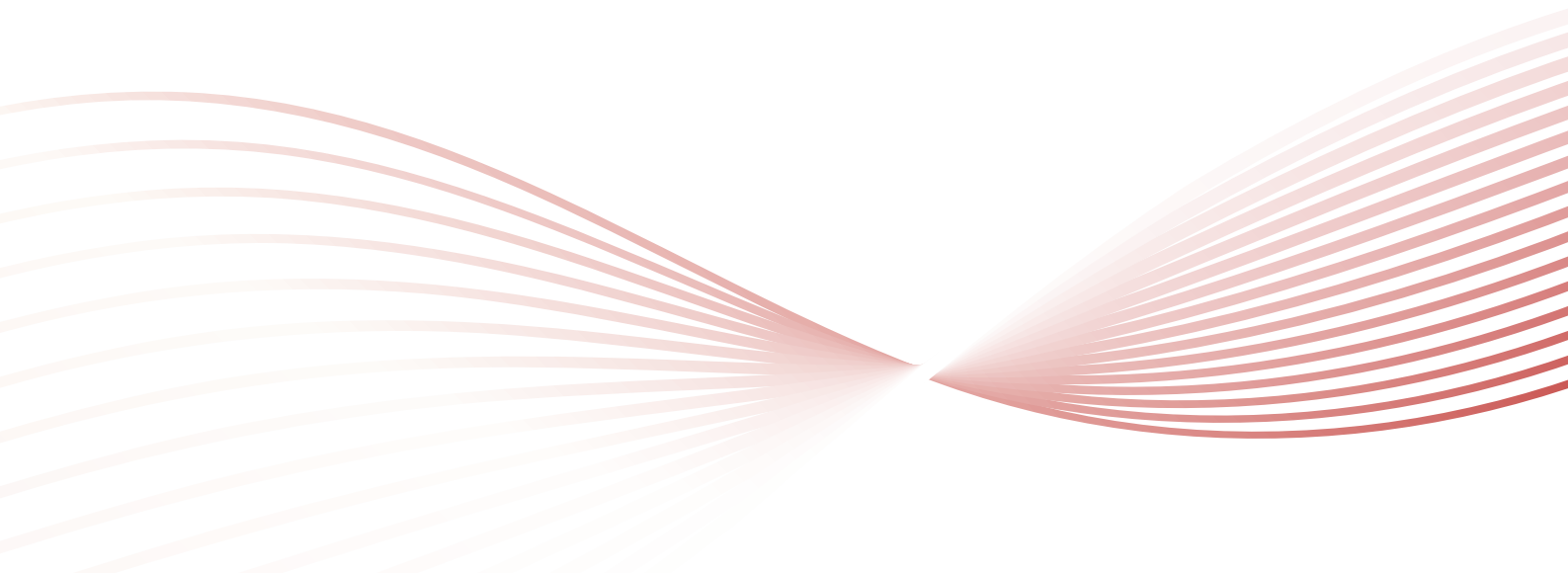
- Если белок, отвечающий за рост волос, становится более активным — волосы гуще.
- Если изменился белок, отвечающий за усвоение лактозы — кто-то может пить молоко всю жизнь, а кто-то нет.

Только представьте, все люди на планете на 99,9% идентичны друг другу. Только 0,1% отличий делают нас уникальными: влияют на предрасположенность к болезням, внешность и даже на то, насколько быстро мы устаем от спорта.

Таким образом, ДНК хранит инструкции, белки выполняют работу, а мы видим результат — наши внешние и внутренние особенности.

Почему это важно?

Полученная информация позволяет прогнозировать и предупреждать нежелательные изменения кожи и ее старение, подобрать индивидуальный уход и процедуры, препятствующие старению.



Результаты генетического теста «Образ жизни»

Карточка
пациента

ФИО: Пациент

ID: 0002026001

Дата поступления биоматериала: 01.06.2026

Биоматериал: соскоб буккального эпителия

SNP		Результат	
Образ жизни			
ADH1B	rs1229984	C/C	mut/mut
DRD2	rs1800497	G/G	norm/norm
CYP1A2	rs762551	A/C	norm/mut
CHRNA3	rs1051730	G/G	norm/norm

Внимание

Полученное заключение следует интерпретировать как генетическую предрасположенность к тому или иному процессу и состоянию. Результаты данного тестирования не следует использовать с целью постановки диагноза и назначения лечения конкретного заболевания.



Врач-лабораторный генетик

Ефимова Е.К.

Рекомендации для пациента



Алкоголь

Ген **ADH1B** кодирует фермент **алкогольдегидрогеназу**, который отвечает за скорость выведения алкоголя из печени. Генетический маркер в нем влияет на активность алкогольдегидрогеназы и степень алкогольного отравления.

Этанол (этиловый спирт) токсичен для организма, который воспринимает его как яд и расщепляет в печени с помощью ферментов.

Немного о процессе: сначала алкоголь превращается в ацетальдегид — вещество с сильным отравляющим эффектом, вызывающим похмелье и неприятные симптомы. Затем другой фермент превращает ацетальдегид в безопасный ацетат.

Скорость этих реакций зависит от генов: у одних ацетальдегид быстро накапливается, вызывая непереносимость и снижая риск зависимости (часто у азиатов). У большинства европейцев алкоголь выводится медленнее, что повышает риск зависимости и болезней печени, сердца и даже рака.

Генетические особенности превращение алкоголя помогают понять индивидуальную толерантность и предрасположенность к связанным заболеваниям.



Рекомендации по разделу алкоголь

SNP	Вариант	Эффект
ADH1B rs1229984	C/C	Выявлена предрасположенность к снижению скорости окисления этанола.

STEP 1. Образ жизни

Исключить или максимально снизить употребление алкоголя — это самый действенный способ уменьшить вероятность алкоголизма независимо от возраста.

1. Не употреблять алкоголь натощак, лучше после и во время еды.
2. Каждый глоток алкоголя запивать безалкогольным напитком.
3. Не использовать алкоголь для утоления жажды.
4. Избегать употребления алкоголя, чтобы справиться со стрессом, беспокойством или плохим сном.

Рекомендуется пройти обследование:

Сдать анализы на гаммаглутамилтранспептидазу (ГГТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ) и аланинаминотрансферазу (АЛТ); общий анализ крови; анализ на холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП).

Формирование алкоголизма происходит постепенно в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека. Ведущую роль играют длительность и тяжесть злоупотребления алкоголем. Необходимо обращать внимание на признаки, которые свидетельствуют о начале алкогольной зависимости: потеря контроля за количеством выпитого алкоголя, увеличение дозы спиртного, навязчивое желание выпить вопреки очевидным негативным последствиям – потеря работы, распад семьи, проблемы с законом, ухудшение здоровья.

Кто может помочь?

За помощью в борьбе с пристрастием к алкоголю можно обратиться к врачу психиатру-наркологу. Он проведет объективное обследование и даст необходимые рекомендации. Для тех, кто хочет самостоятельно найти решение своих алкогольных проблем, существуют группы поддержки Анонимные Алкоголики (АА). Целью собрания групп АА является поддержка ее членов в борьбе с алкогольной зависимостью. Участие в группах анонимное, добровольное и бесплатное. Группы не связаны с религиозными или политическим объединениями и организациями. Информация о группах АА размещена на сайтах: www.aarus.ru и www.intermoscow.ru

Рассчитайте свою дозу алкоголя.

По данным Всемирной организации здравоохранения безопасной нормы потребления алкоголя **не** существует.

Эксперты Минздрава РФ назвали 20 г (для женщин) и 30 г (для мужчин) чистого алкоголя порцией, которая несет незначительный риск для здоровья. Мы рекомендуем вам снизить эту дозировку.

Где можно встретить 10 грамм спирта:

Напиток	мл
Светлое пиво (2,7% алк./об.)	425
Пиво средней крепости (3,5% алк./об.)	375
Крепкое пиво (4,9% алк./об.)	285
Обычный сидр (4,9% алк./об.)	285
Игристое вино (13% алк./об.)	100
Вино (13% алк./об.)	100
Крепленое вино, например, херес, портвейн (20% алк./об.)	60
Спиртные напитки, например, водка, джин, ром, виски (40% алк./об.)	30



Дофаминовый рецептор

Ген DRD2 кодирует дофаминовый рецептор. Маркер rs1800497 способен изменять количество дофаминовых рецепторов в головном мозге.

Дофамин играет важную роль в формировании системы позитивного подкрепления в мозге. Он отвечает за чувство удовольствия, приятного предвкушения, а также влияет на процессы мотивации и обучения.

Например, вы удачно и вовремя выполнили работу и испытали приятное удовлетворение по этому поводу, выделилось много дофамина. Тогда мозг запоминает: продуктивная работа приносит позитивные эмоции. Но если вы потрудились, а результат разочаровал — эмоции негативные, дофамина мало.

Алкоголь нарушает выработку дофамина, его выделяется много, вне зависимости от баланса ожидания и реальности. Это мешает формированию сигнала ошибки и человек, регулярно употребляющий спиртное, попадает в замкнутый круг позитивного подкрепления.



Рекомендации по разделу дофаминовый рецептор

SNP	Вариант	Эффект
DRD2 rs1800497	G/G	Предрасположенность к снижению количества дофаминовых рецепторов не выявлена. Вариант нормы.

STEP 1. Образ жизни

У вас не выявлено склонности к психологической зависимости от вредных привычек. Для поддержания здоровья, рекомендуется здоровый образ жизни (спорт, правильное питания), ограничение употребления алкоголя и курения.

Кофеин

Ген **CYP1A2** кодирует белок, отвечающий за метаболизм и детоксикацию различных веществ в печени: кофеина, ряда лекарств и токсинов, прогестерона, эстрадиола, тестостерона, мелатонина и других.

Кофеин — вещество растительного происхождения, содержится в кофейных зернах, черном и зеленом чае, энергетических напитках, какао и т.д.; является наиболее широко потребляемым в мире стимулятором.

Кофеин обладает положительными свойствами:

- Значительными антиоксидантными, противовоспалительными и антиканцерогенными свойствами.
- Кофеин, потребляемый в пределах нормы и за 1 час до тренировки, положительно влияет на физические нагрузки, упражнения на выносливость, силу и спринтерский бег.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие на нервную и мышечную системы и приводит к повышению умственной и физической работоспособности, а также к уменьшению усталости и сонливости.

Скорость метаболизма кофеина определяется генетически. У пациентов с медленным метаболизмом кофеина, существует риск развития побочных эффектов при злоупотреблении кофе. Поэтому дозирование кофеина должно производиться с учетом индивидуальных особенностей.

Содержание кофеина в разных напитках:

Кофейные напитки	порция. мл	кофеин, мг
Кофе в турке	200	96
Эспрессо	30	64
Растворимый	200	62
Заваренный черный чай	200	47
Заваренный зеленый чай	200	28
Готовый к употреблению, в бутылках	200	19
Цитрусовые (большинство брендов)	200	0
Кола	200	22

Рекомендации по разделу кофеин

Полиморфизм	Вариант	Эффект
CYP1A2 rs762551	A/C	Выявлена предрасположенность к снижению метаболизму кофеина

STEP 1. Образ жизни

Безопасный суточный уровень потребления кофеина для Вас составляет 150 мг в сутки. Рекомендуется снизить потребление кофе, крепкого чая, энергетических напитков и других кофеинсодержащих продуктов.

Выявлена повышенная чувствительность к воздействию кофеина, даже небольшое количество может вызвать нежелательные эффекты, такие как беспокойство и проблемы со сном.

Кофеин даже во второй половине дня может мешать вашему сну.

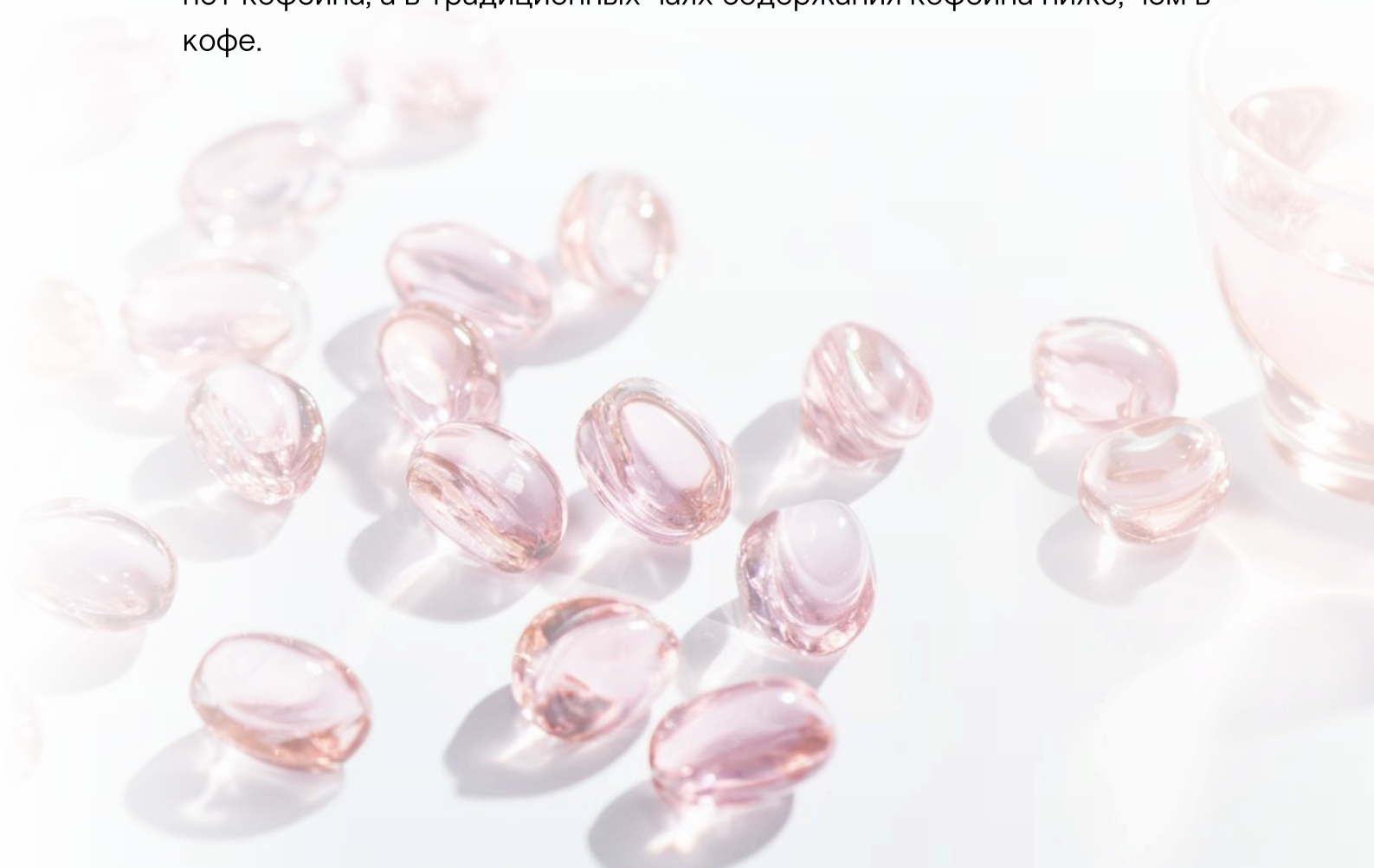
Рекомендуется употреблять кофе без кофеина и травяные чаи. Не забывайте о том, что кофеин может входить в состав энергетических коктейлей, спортивного питания, некоторых лекарств. Если вы употребляете что-то из перечисленного, необходим пересчет количества чашек кофе и чая.

Резкое снижение уровня кофеина в рационе может вызвать симптомы отмены, такие как головные боли, усталость, раздражительность и пр. Желательно сокращать потребление кофеина постепенно: уменьшите количество чашек кофе в день постепенно, например, на одну в неделю. Это поможет вашему организму привыкнуть к более низким уровням кофеина и уменьшит потенциальные эффекты отмены. Сократите время заваривания чая, пусть он будет менее крепким. Это снижает содержание кофеина. Или выберите травяные чаи, в которых нет кофеина.

ВНИМАНИЕ! Кофеин может влиять на действие лекарств. Кофеин может увеличивать или уменьшать усвоение некоторых лекарственных средств и БАДов. Это может изменить действие препарата. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Как проснуться и оставаться бодрым без кофе:

- ✓ После пробуждения выпейте стакан воды. Большинство людей не пьют достаточно жидкости и часто испытывают легкое обезвоживание, которое может вызывать усталость.
- ✓ По утрам регулярно выполняйте зарядку.
- ✓ Гуляйте на свежем воздухе.
- ✓ Отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом (полезные жиры, нежирные источники белка и варианты с низким содержанием углеводов). Продукты с высоким гликемическим индексом, такие как злаки и сладкие напитки, вызывают резкий подъем и затем падение уровня сахара в крови, что влияет на работоспособность.
- ✓ Поддерживаете режим сна. Если вы ложитесь спать и просыпаетесь в одно и то же время каждый день, ваше тело «запоминает», когда пора пробудиться, а когда расслабиться.
- ✓ Попробуйте заменить утренний кофе на травяной чай. В травяных смесях нет кофеина, а в традиционных чаях содержания кофеина ниже, чем в кофе.



Никотин

Курение и связанные с ним болезни пока остаются одной из главных причин преждевременной смерти. Многие курильщики пытаются избавиться от этой привычки, однако, далеко не всем удается это сделать.

Причины зависимости имеют не только психологическую, но и генетическую природу.

Ген *CHRNA3* вместе с рядом других генов кодирует рецептор, который является мишенью для никотина. Генетический маркер в гене *CHRNA3* изменяет чувствительность рецептора к никотину и, как следствие, приводит к зависимости от курения.

Курение — это главный фактор риска развития рака легких.



Рекомендации по разделу никотин

Полиморфизм	Вариант	Эффект
CHRNA3 rs1051730	G/G	Норма. Предрасположенность к никотиновой зависимости не выявлена.

STEP 1. Образ жизни

Курение сигарет является главным фактором риска развития рака легких. Даже выкуривание нескольких сигарет в день или курение время от времени увеличивает риск развития рака легких. Несмотря на то, что у вас не выявлен повышенный риск никотиновой зависимости, рекомендуем отказаться от курения.



Обратите внимание

Безопасность соблюдения рекомендаций зависит от ряда факторов, среди которых — состояние здоровья в данное время и наличие противопоказаний, которые не могут быть учтены и выявлены с помощью генетического тестирования.



Вся информация основана на современных научных исследованиях.

Проведенное генетическое тестирование позволяет выявить предрасположенность к определенным проблемам, индивидуально подобрать косметические средства, аппаратные или инъекционные методики, скорректировать образ жизни, оптимизировать дозировку антиоксидантной и витаминной поддержки и пр.

Если состояние вашего здоровья в настоящее время не позволяет следовать текущим рекомендациям, то они могут быть скорректированы с учетом особенностей вашего здоровья.

Твоя генетика – твоя исключительность!



info-genetics@melsytech.ru



8 (800) 550-24-20