



**HANDE  
GENÇOSMAN**

e-mail:

handegencoman@olaygazetesi.com.tr



# Genetik miras kader değil

**K**endinizi ne kadar tanıdığınızı hiç düşündünüz mü? Bu soruyu karakter analizinizi yapmak için sormuyorum. Amaçın tamamen fizyolojik ve biyolojik açıdan kendinizi ne ölçüde tanımlayabildiğinizi öğrenmek. Boyunuz, kilonuz, saç ve göz renginiz vs. gibi özellikleriniz size hep ebeveynlerinizden miras kalan genetik ile ilgili... E tabii bunların dışında gerek yaşam koşulları, gerekse çevresel faktörlerle etkileşim sonucu oluşan bazı hastalıklar da var. Tansiyon, kemik erimesi, kalp-damar rahatsızlıkları, beyin-damar hastalıkları, şeker ve çağımızın vebası kanser... İşte tüm bunlar günümüzde hekimlerce "kompleks hastalıklar" olarak adlandırılıyorlar. Bu hastalıklardan en az bir ya da birkaçı maalesef isteğimiz dışında nesilden nesile geçen aktarımların en kötüleridir... Ailenizde olup da henüz bu hastalıklardan birine sahip değilseniz ne kadar şanslı birisiniz. Fakat şu an yaptığınız tetkikler ya da check-up'lar geleceğinizin garantisi değil. "Peki ne yapmalıyım?" dediğinizi duyar gibiyim. Bu konu benim de ilgimi çekti ve bu yüzden ciddi bir araştırma yaptım. Örneğin, ailenizde bu tür hastaları yaşayan bireyler var, ama sizin henüz bir rahatsızlığınız yok. Ya da bazı bulgulara rastlandığı veya teşhis kondu diyelim. Peki, kompleks hastalıklara yakalanma yatkınlığınızı ve bununla birlikte yaşarken hayatınızı en kaliteli hale dönüştürüp tekrar planlamak ve biyolojik açıdan tüm surlarınızı açığa çıkararak kendi kitabınızı okumak istemez misiniz?

## Ağızdan doku örneği...

Bu tür cevaplar aslında ağızımızda gizli... "Ne demek bu?" demeyin. Bakın, ağızımızdan pamuklu bir çubuk yardımıyla alınacak doku örneği ve kendimizle ilgili dolduracağımız bir form, tüm bu soruların cevabını veriyor. Alınan doku örneği analiz edilerek üzere, Hacettepe Üniversitesi Teknokenti'nde bulunan Biyoteknoloji ve Moleküler Genetik Laboratuvarları'na gönderiliyor. Daha sonra analiz sonuçları ile ilgili yaklaşık 100 sayfalık bir rapor hazırlanıyor. "Gentest" olarak adlandırılan bu sistemle, hastalıklara olan genetik yatkınlıkların yanı sıra, beslenme tarzı ve yaşam koşulları da birlikte değerlendirilerek kişiye özel bir yaşam planı hazırlanıyor. Bu planın içinde, hastalıklardan korunmak için hazırlanmış beslenme planı, besin takviye ve aktivite programı, tıbbi takip ve check-up önerileri, ayrıca tüm bunların yaşama geçirilmesi için bazı pratik bilgiler var.

## Check-up'la arasındaki fark...

Check-up, kişinin o anki sağlık durumu hakkında bilgi verir ve rutin olarak tekrarlanır. Oysa Gentest yaşam boyunca sadece bir kez yapılır ve size gelecek hakkında bilgi verir. Bu kapsamda yapılan analizlerin doğruluk oranı ise %99,99'dur. Bu test, 3 yaşını doldurmuş herkese uygulanabiliyor. Bu testlerin fiyatları ise 500 ila 3 bin YTL arasında değişiyor. Konuyla ilgili verdiği bilgiler için, Dr. Özlem Şafak'a teşekkür ediyor ve "sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için teknolojiyi mutlaka kullanalım" diyor...