

BANA BENİ ÖĞRETTİLER

Sinan Sezer (52), iki çocuk babası. Bir yıl önceye kadar, kendi deyimiyle "morbid obez" di. Tam 155 kiloydu. Zaman zaman diyet programlarına girmiş, 10-12 kilo vermeyi başarmış ancak her seferinde kilolarını geri almıştı. Nedense kimse diyabetten kuşkulananmış, bunu araştırmak için test istememişti. Genetik testle yüksek oranda ensülin direnci saptandı. Bu diyabet ve kalp krizi riski demekti.

Diyetisyenler genetik yapısına uygun yeni bir beslenme programı yaptı. Kendisine sık aralıklarla doğru yeme alışkanlığı kazandırıldı. Evinin mutfaktan, yatak odasına bütün bölümlerini yeniden organize etti. Daha çok hareket edebileceği ko-

sulları hazırladı. Önceleri otomobilini gideceği en yakın yere park etmeye çalışırken, şimdi olabildiğince fazla yürüyebilmek için fırsat yaratıyor.

Sezer, sonuçtan memnun: "Bilime ve genetiğe inanıyorum. Bu nedenle çekinmeden testi yaptırdım. Testim ve danışmanlarım bana beni öğretti. Ben buymuşum, dedim ve değişim başladı. Her gece 21.00'de arandım ve günlük rapor verdim. Yediklerim, egzersizlerim, kullandığım ilaçlar ve yaşamımla ilgili detaylar takip edildi. Bünyemi karşına alıp savaşmayı öğrendim. Hareketsizlik, atalet, isteksizlik, hayata ilgisizlikten oluşan kısırdöngümden kurtuldum."



Genetik materyal yanak içinden alınıyor

Genetik test için yanak içi dokuundan basit bir işlemle doku örneği alınıyor. Ankara'da Hacettepe Üniversitesi Tıbbi Genetik Laboratuvarı'nda genetik analiz yapıyor. Analizde, polimerizasyonla genetik koddaki değişiklikler saptanıyor. 150 sorunun yanıtından oluşan beslenme ve yaşam tarzı bilgileri yine ağız yemeli TOGEN'de (Toplum Sağlığı Genomik Merkezi) değerlendiriliyor. Sadece yetenekler saptanmakla kalmıyor, kişiye özel planlar da hazırlanıyor. Genetik test iki gruptan oluşuyor. Genetik Vital test, hastanın diyetisyen üyesi dahil 1.650 YTL; Genetik Medical ise 2 bin 750 YTL. Hastanın kontrolünde bir yıllık takip programları için ayrıca 200 YTL ödemek gerekiyor.

DR. SERDAR SAVAŞ

Laboratuvar Kurucu İleri Tıp Teknolojileri
Kurulu Başkanı

Geleceğe yönelik fikir veriyor

Genetik testler ve diğer çarşı koşullarının değerlendirilmesiyle yapılan analizler kişiye özeldir. Hastalık bilgileri ortaya çıkmadan, geleceğe yönelik fikir verir. Kişinin yaşam aldığı hastalıkların sıklığını yapar. Öncelik belirtir.



Analizlerde görülen örneğin aldığınız cinsel faktörlerin yanında ise beslenme alışkanlığı geliyor. Kişiden çok detaylı bir sonuç formunu cevaplanmasını istenir. Vitamin, mineral alınması beklenir. Sigara bağımlılığının düzeyi saptanır. Bırakma stratejileri önerilir. Kişiyi özel alt aylık egzersiz programı planlanır. Kişinin genetik haritası değiştirilemez ama yaşam tarzı nedeniyle hastalıkların gelişmesi engellenebilir. Bugüne kadar her yaş ve meslekten 350 kişi test yaptı. Analizinde hasta olmayan, sağlıklı yaşamak isteyen, yaşamına düzenini kontrol altına almak isteyen kişiler var. Hemer hemen tamamı Üniversite mezunu, orta ve üst gelir gruplarından.

En sık rastlanan 5 grup hastalığa bakılıyor

Testte, sık rastlanan 5 grup hastalığa karşı genetik yatkınlık araştırılıyor. Bu bilgiye, beslenme ve yaşam tarzı özellikleri de eklenerek her bir hastalık için ayrı genetik harita çıkarılıyor. Genetik eğitime rağmen hastalanmaması için önlemler uygun yaşam planı hazırlanıyor. Testin süratine 100 sayfalık rapor halinde veriliyor. Antoksidasyon-detoksifikasyon mekanizmalarının yetersizliği (yaşlanmayı hızlandırıyor ve hastalıklara zemin hazırlıyor) ile inflamatuvar mekanizmaları (kuşvetli olursa kalp damar hastalıkları, metabolik sendrom, eklem iltihabı, inflamatuvar bağırsak hastalıkları, tip 2 diyabete yol açıyor), ensülin direnci (diyabete ilk adımlar), kalp-damar ve beyin-damar hastalıklarıyla kemik (osteoporoz) olmak üzere beş temel grupta yer alan hastalıklar değerlendiriliyor.