

Önleyici T I p

Gentestvital, sizi ve yaşamınızı bir bütün olarak değerlendiriyor. Bireysel farklılığınız ve tercihleriniz doğrultusunda 'optimum Yaşam Plan'ınızı sunuyor.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlık alanında yeni bir anlayış geliyor. Önleyici tıp. Günümüzde sağlık sistemimiz 'tedavi edici' hekimlik anlayışı üzerine kurulmuş bir yapıya sahip. Fakat özellikle son dönemlerde bu anlayış eleştirilmeye ve hatta yavaş yavaş değişmeye başlıyor. Sahip olduğumuz bu sistemdeki temel bakış açısı 'önce hasta olup daha sonra tedavi olmak' şeklinde. Yani hastalanıyoruz, hastalığımız ilerliyor ve yapabilecek bir şey kalmayınca doktorun kapısını çalıyoruz. Bu tutumumuz doğal olarak doktorların da yapabilecekleri şeyleri sınırlandırıyor. Sonuç olarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiliyor.

Önleyici tıp nedir? Temel ilkeleri nelerdir? Nasıl uygulanır? Gibi soruların yanıtlarını almak için, SABES TIP MERKEZİ'NİN Beykoz Şubesinde Doktor Özer ODABAŞI'ni ziyaret ettik ve konu hakkında bilgi edindik.

Önleyici Tıp Nedir?

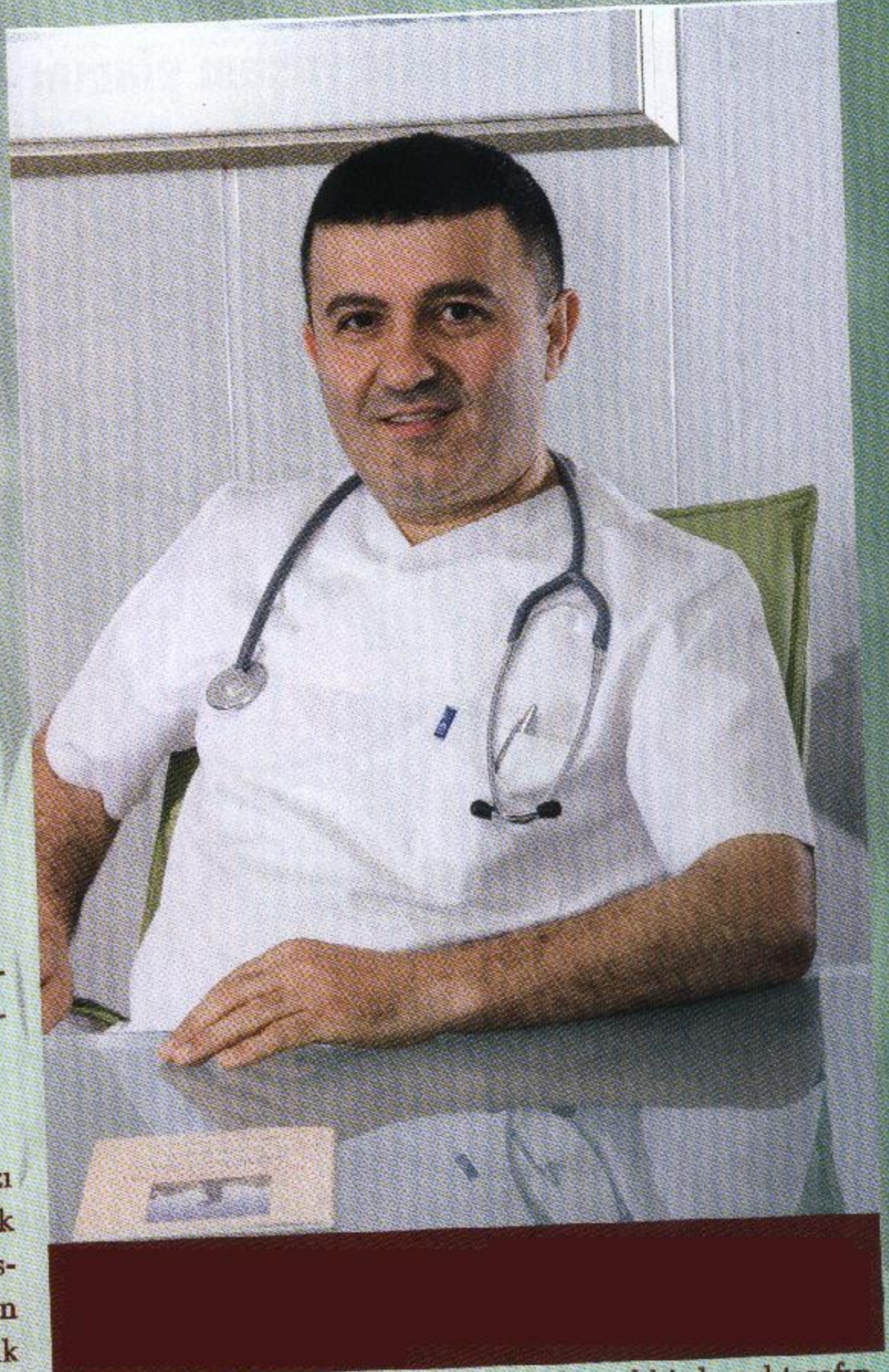
Sağlıklıyken sağlığımızı koruma yani hastalanmadan sağlığımızı koruyabilmek anlayışı. Hatta sağlığı geliştirme anlayışı da denebilir.

Önleyici Tıbbın Temel İlkeleri:

Önleyici tıbbın temel ilkelerinin başında genetik yapımızı öğrenmek ve genetik yapımız hakkında bilgi sahibi olmak geliyor. Aile geçmişiniz, yakın akrabalarınızın geçirdiği hastalıklar hakkında bilgi sahibi olmak gerekiyor. Özellikle son dönemde ciddi boyutlarda çalışmalar yapılıyor. Genetik şifre çözüldü ve bunun tıptaki uygulamaları da başladı. Türkiye'de ise böyle bir uygulamayı GENTEST yapıyor. Bu çalışmanın amacı; genetik durumumuzu öğrenip, hayatımızı buna göre düzenleme yani taşıdığımız riskleri belirleyip, bu risklerin ortaya çıkmaması için yapılması gerekenleri belirlemek.

Gentest Nasıl Uygulanır?

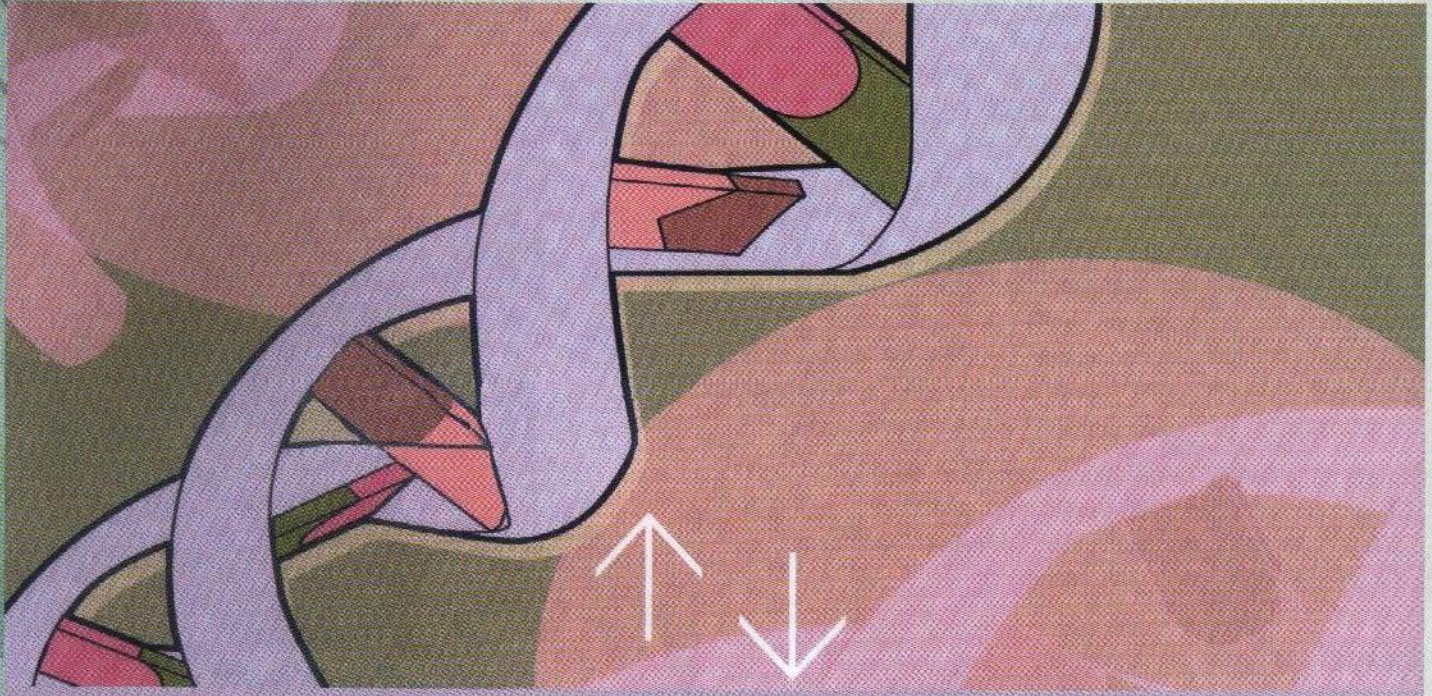
Önce ağız mukozasından bir pamuk çubuğu yardımıyla örnek alınıyor. Herhangi bir ağrı ya da sızı duyulmuyor. Daha sonra bireyin yaşama biçimi hakkında detaylı bilgi edinebilmek için Kişisel Bilgi Değerlendirme Formu dolduruluyor. Kişinin ne yiyip ne içtiği, hangi ilaçları kullandığı kısacası beslenme ve yaşama kültürü hakkında bilgi edinmek. Bu basit işlemle alınan dört örnek ve 56 sayfalık bilgi formu Genar Biyoteknoloji ve Moleküler Genetik Laboratuvarları Hacettepe Ankara'ya gönderiliyor. Genar'da, önce hücre parçalanıyor, kromozomdaki DNA sarmalı elde ediliyor ve taşıdığımız riskler belirleniyor. Kanseri, kalp damar hastalıkları, diyabet, bağışıklık sistemimizin durumu vs. değerlendiriliyor. Daha



sonra öğretim üyelerinden oluşan bilimsel bir kurul tarafından elde edilen sonuç ile kişisel bilgi ve değerlendirme formu incelenerek tamamen kişiye özel 150 sayfalık bir rapor hazırlanıyor. Bu raporda temel olarak üzerinde durulan nokta ise kişinin beslenme şekli ve nasıl beslenmesi gerektiği daha sonra kişinin egzersiz durumu ve yapması gereken egzersizler belirleniyor ve buna göre tavsiyeler öneriliyor. Bir sonraki aşama da ise check-up ile ilgili ihtiyaçların neler olduğu belirleniyor.

Genetik analiz ve check-up karıştırılmamalıdır. Çünkü check-up mevcut sağlık durumumuzu ortaya koymak için yapılır oysa genetik analiz ise atalarımızdan aldığımız ve zaman içerisinde oluşan genetik durumumuz hakkında bilgi verir. Gelecekte karşımıza çıkabilecek problemler hakkında bize bilgi veriyor.

Gentest vital bir check-up programı olarak yani check-up'ın başlangıcı olarak uygulanabilir. Önce genetik analizimiz değerlendirilip daha sonra nasıl bir check-up yapacağımız konusunda kişiye bilgi verir.



Optimum Yaşam Planı

Yaşama Yıllar Katar

Yaşanma Süreç Kontrolü

- Metilasyon kontrolü
- İnflamasyon kontrolü
- Glikasyon kontrolü
- Oksidasyon kontrolü
- Dedoksifikasyon kontrolü
- Vasküler kontrol
- DNA tamiri

Yaşama Sağlık Katar

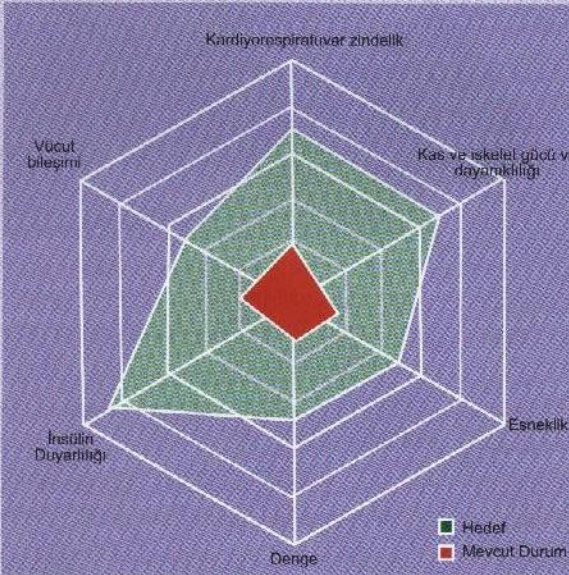
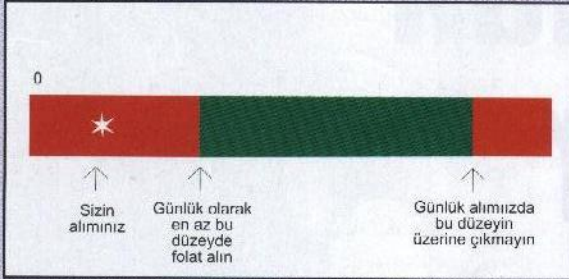
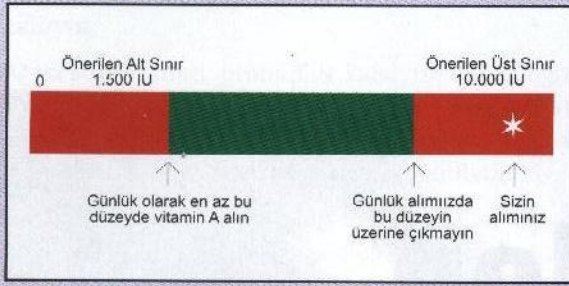
Hastalıklardan Korunma

- Hastalıklardan Korunma
- Kalp ve koroner damar hastalıkları
- Felç ve beyin damar hastalıkları
- TİP II diyabet
- Metabolik sendrom
- Osteoporoz
- Bazı kanser türleri
- Dejeneratif hastalıklar

Yaşama Keyif Katar

Daha Aktif Bir Yaşam

- Daha Aktif Bir Yaşam
- Daha yüksek vitalite
- Daha yüksek vigorite
- Daha pozitif duygular
- Daha genç görünüm
- Daha aktif cinsel yaşam
- Daha formda vücut
- Daha berrak düşünce



Beslenme, besin destekleri, vitamin ve mineral ihtiyacınız size özel gentest vital tüm besin öğelerini, mineral ve vitaminleri ne kadar aldığınızı analiz ediyor. Besin miktarının, özel ihtiyacınız doğrultusunda, az mı, yeterli mi yoksa fazla mı olduğunu gösteriyor. Olması gereken beslenme programınızı ortaya koyuyor, size özel vitamin ve suplamen ihtiyacınızı belirliyor.

Egzersiz ihtiyacınız size özel Gentestvital mevcut fizik aktivite durumunuzu analiz ediyor. Nasıl bir egzersiz ihtiyacınız olduğunu ortaya koyuyor. Egzersiz ihtiyacınızı günler bazında sunuyor. Egzersiz planınız, sizi hastalıklardan koruyor.

Check-up ihtiyacınız size özel Check-up'lar size sağlığınızın o andaki durumunu gösteriyor. Genel check-up'ların yanı sıra sizin özellikle yatkınlık taşıdığınız sağlık sorunlarınıza yönelik check-up'lar yaptırmanız daha etkili oluyor. Yatkınlık alanınızın daha sık ve daha ayrıntılı kontrol edilmesi ile olası hastalıklara çok daha erken aşamada tanı konulabiliyor.

Sabes Tıp Merkezi doktorlarından Özer ODABAŞI bu konuda şunları söylüyor: "Genetik analiz yıllara sağlık, sağlığa keyif katar. Daha aktif, daha yüksek bir yaşam enerjisi, daha pozitif duygular, daha aktif bir cinsel yaşam, formda bir vücut, daha sağlıklı bir cilt ve daha berber bir düşünce yapısına sahip olmamız noktasında bize yardımcı olur. Gelecekteki tıbbın amacı insanları sağlıklıyken sağlığını korumak ve daha keyifli bir hayat noktasında onlara yardımcı olmaktır."