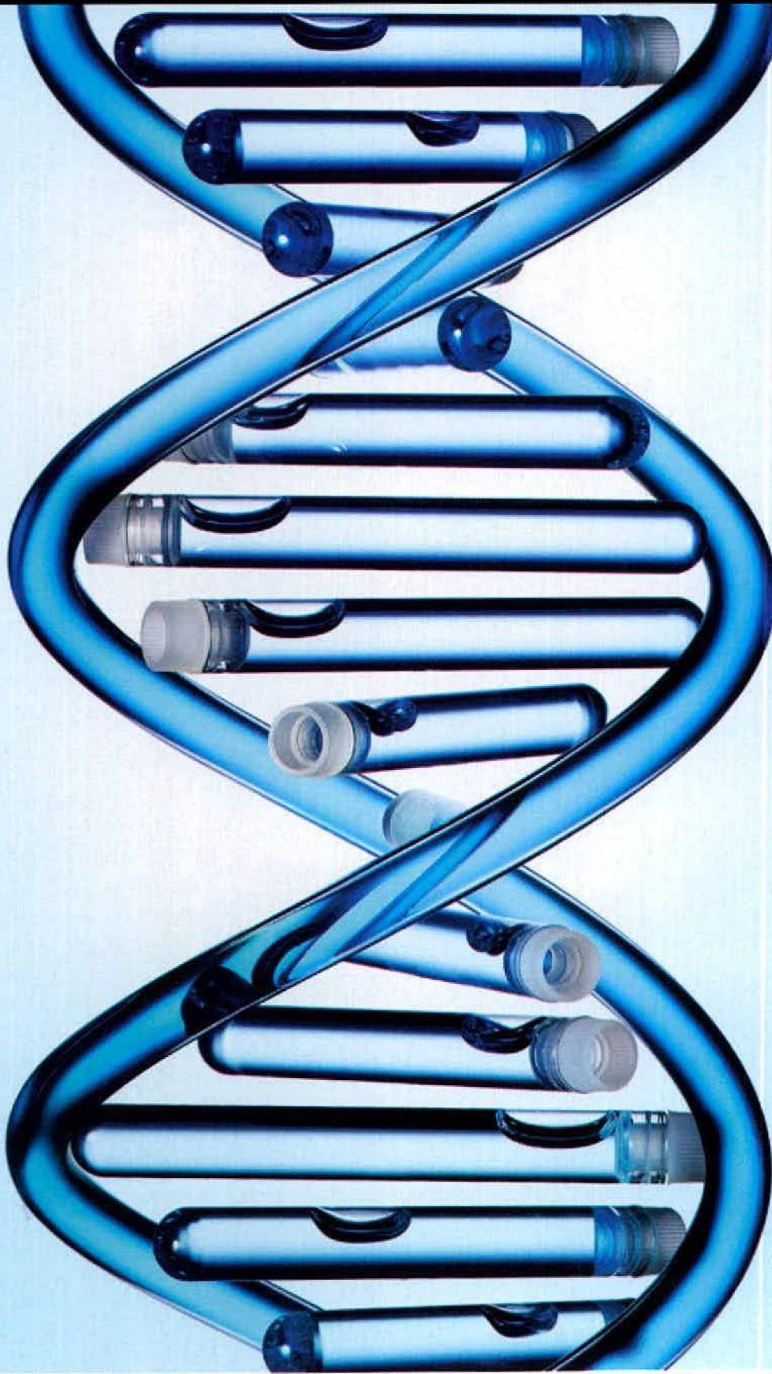




Gentest'le Geleceğinizi Görün

Hastalıkları daha oluşmadan önlemek, yaşlanmayı geciktirmek, genetik yapınıza uygun beslenme ve egzersiz planı çıkarmak... DNA'nıza yakından bakarsanız, bunları başarmanız mümkün.

ÇOĞUMUZUN GENETİĞE DAİR BİLDİKLERİ, biyoloji derslerinden hatırladığımız DNA, endoplazmik retikulum ve XY kromozomlarının ötesine geçmez. (Bu arada, gerçekten endoplazmik retikulumun ne olduğunu hatırlayan var mı?) Ancak daha sağlıklı ve uzun yaşamak istiyorsanız genetiğiniz hakkında daha çok şey bilmeye ihtiyacınız var. Elbette karmaşık kromozom hesaplamalarından bahsetmiyoruz. Daha kişisel düşünün ve "kişiyeye özel tıp" kavramına odaklanın. Gentest Kişiyeye Özel Koruyucu Tıp Modeli'nin kurucusu ve "Tıpta Sessiz Devrim Koruyucu Genetik" kitabının yazarı Dr. Serdar Savaş, daha sağlıklı yaşamın sırlarının genetik kodlarınızda gizli olduğunu söylüyor.

İnsanın her hücresinde üç metre uzunluğunda DNA iplikçığı ve bunun üzerinde 3 milyar çift genetik kod bulunuyor. Bu kodların tümüne birden genom deniyor. Genomun yapısını, üzerindeki kodları, bu kodların işlevlerini inceleyen bilim dalı da genombilim olarak geçiyor. Bu eşsiz ve zorlu genetik kombinasyona rağmen, tıp ve sağlık uygulamaları bugüne kadar herkese genel ve tek tip öneriler sunuyordu. Herkes için aynı ilaçlar, tedaviler, beslenme planı, vitamin takviyeleri ve egzersizler... Oysa her birimiz farklıyız. Genetik yapımız parmak izimiz gibi, sadece bize özgü. Dr. Serdar Savaş'ın da dediği gibi, tıp ve sağlık uygulamaları bunu gözetenek, bireyin genetik yapısını ve diğer özelliklerini dikkate alarak farklı formüller önermeli.

Gentest Kişiyeye Özel Koruyucu Tıp Modeli de bu düşüncenin ürünü. Arkasında 10 yılı aşkın süre dünyanın önde gelen bilim insanlarınınca yürütülen İnsan Genom Projesi yatıyor. Bu çalışmalara katılan Dr. Savaş, Türkiye'ye gelerek Hacettepe Üniversitesi bünyesinde GENAR Toplum Sağlığı ve Genombilim Araştırmaları Enstitüsü'nü kurdu ve Gentest çalışmalarına başladı. Dr. Savaş ve ekibinin beş yıllık çalışmasının ardından geliştirdiği Gentest ise AB Toplum Sağlığı Genombilim Programı tarafından Avrupa'nın en iyi uygulaması seçildi. Gentest, genetik yapı ve mevcut yaşam tarzı analiziyle, kişilerin hastalıklara yönelik yatkınlıklarının tespit edilmesine dayanıyor. Kişisel sağlık önceliklerini gösteren vitagenetik grafik çıkarılıyor ve bu doğrultuda kişiyeye özel ve koruyucu tıp uygulaması yapılıyor. Yani koruyucu hekimlik, beslenme ve diğer yaşam tarzı önerileri gibi hizmetler veriliyor.

GENTEST NEDİR?

Gentest'in kısaca, bireyin genetik yapısı doğrultusunda sağlıklı, enerjik, uzun bir ömür sürmesi için sunulan kapsamlı analizler bütünü olduğunu söyleyebiliriz. Koruyucu, önleyici ve kişiye özel tıp çalışması olan Gentest, bu tür yaklaşımların en gelişmiş ve ileri uygulaması. Dr. Serdar Savaş'a göre check-up ile arasındaki büyük fark, Gentest'in gelecekte çıkabilecek rahatsızlıkları yıllar önceden tespit edebilmesi. Gentest, erken tanıdan çok daha önce hastalıklara yakınlıkları belirleyerek önlem almayı sağladığı için büyük bir fırsat sunuyor. Bireyin genetik yapısı, yaşam tarzı, mevcut sağlık durumu tespit ediliyor. Kişinin hücrelerindeki temel yaşamsal faaliyetler hakkında bilgi ediniliyor, o bireye özgü yaşlanma süreçleri anlaşılabilir. Ayrıca kalp krizi, felç, diyabet, kemik erimesi ve en yaygın kanser türlerinin olası riskleri hesap edilebiliyor. Alzheimer gibi beyinle ilgili rahatsızlıklara yakınlık değerlendirilebiliyor. Hormonal yapı analiz ediliyor. En sonunda da kişiye, bu hastalıklardan korunması ve yaşlanmayı yavaşlatması için yapması gerekenler anlatılıyor.

NEDEN YAPTIRMALIYIZ?

Gentest kendi yaşamınızla ilgili çok önemli bilgiler sunuyor. Hastalık risklerini, yaşlanma süreçlerini, metabolizma yapısını, toksinleri vücuttan uzaklaştırma ve serbest radikallerle mücadele etme kapasitesini, damar yapısını, tansiyonu, kemik metabolizmasını, D vitamini süreçlerini, enflamasyon yakınlığını ve daha birçok biyolojik özelliği ortaya çıkarıyor. Böylece kendinize özel nutri-genetik beslenme planıyla beraber ihtiyaç duyduğunuz vitamin, mineral, besin desteği veya kullanmanız gereken ilaçları öğreniyorsunuz. Check-up yaptırmak istediğinizde nerelerin kontrol edilmesi gerektiğini öğrenmiş, bedeninize özel egzersiz reçetesi elde etmiş oluyorsunuz. Dr. Savaş, "Genetik yapılarımız, hastalık yakınlıklarımız ve taşıdığımız riskler bize hangi egzersizleri, ne sıklıkta, ne yoğunlukta yapmamız gerektiğini söylüyor. Tabii bu egzersizlerle birlikte genlerimize uygun şekilde beslenmek, vitamin, mineral ve besin destekleri almak da büyük önem

taşıyor. Gentest ile tüm bunları öğrenmek mümkün" diyor.

HANGİ HASTALIKLARI ÖNGÖRÜYOR?

Bütün bu bilgileri zihninizin bir köşesine atmak gibi bir niyetiniz yoksa, bundan sonraki yaşamınızı bu bilgiler ışığında devam ettirmenizin pek çok olumlu katkısı olur. Kronik yorgunluk hissi yerini enerjiye bırakıyor; cinsel, düşünsel ve fiziksel performansınız üst seviyeye çıkıyor; kalp krizi, felç, kanser, diyabet ve kemik erimesi gibi sık rastlanan hastalık riskleriniz düşürüyor ve hali hazırdaki risk faktörlerine karşılık önlem alabiliyorsunuz. Aşırı kilo sınırından uzaklaşıyor ve yaşlanma sürecini yavaşlatabiliyorsunuz. Dr. Savaş, "Hastalık risklerini matematiksel olarak hesaplayabiliyoruz. Diyelim ki kalp krizi riskiniz önümüzdeki 10 yıl içinde yüzde 30'a kadar çıkıyor. Gentest sonucunda verdiğimiz önerileri uyguladığınızda, bunu yüzde 6'ya kadar düşürebiliyorsunuz" diyor.

NASIL UYGULANIYOR?

İlk olarak, uzmanlarla birlikte hangi testlerin uygulanacağına karar veriyorsunuz ve süreç başlıyor. Randevuya gelmeden önce, verilen bilgiler ışığında bir sağlık profesyoneli yardımıyla DNA analizi ve

biyokimya analizleri için kan alınıyor. Mevcut yaşam tarzınızı ve beslenme alışkanlıklarınızı kapsamlı bir şekilde anlattığınız bir form dolduruyorsunuz. Vücut ölçüleriniz alınıyor ve biyoelektriksel impedans yöntemiyle vücut bileşiminiz analiz ediliyor. Yani uygulanacak Gentest'in türüne göre, birkaç saat sürecek bu işlemlerle hazırlık sürecini tamamlamış oluyorsunuz. Testin ardından yaklaşık 6-8 hafta içinde Dr. Serdar Savaş'la birkaç saatlik bir görüşme gerçekleştiriyorsunuz. Sonuçlarınızı yorumlanarak, yaşam planınız hakkında öneriler paylaşıyor.

KİMLER GENTEST YAPTIRABİLİR?

Gentest iki yaşından itibaren tüm sağlıklı bireylere uygulanabilen bir analizler bütünü. Çocuklar; gençler; hamilelik planlayanlar ve hamileler; orta ve ileri yaştakiler; aile geçmişinde kalp krizi, inme, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, şeker hastalığı, kanser ve kemik erimesi olanlar; obezite hastaları; andropozun kıyısındaki erkekler; kalp ameliyatı geçirmiş kişiler; kanser tedavisi görmüş veya görmekte olan kişiler; şeker hastaları; vitamin ve besin destekleri kullananlar; doğru beslenmeyi ve sağlıklı yaşamayı öğrenmek isteyenler Gentest yaptırebiliyor. Ancak iki yaşından küçük çocuklara önerilmiyor. Nedeni ise bebeklerin beslenmesinde değişiklik yapılıpaması ve egzersiz verilememesi.

GENTEST TÜRLERİ

YAŞ, SAĞLIK DURUMU, CİNSİYET GİBİ ÖZELLİKLER, NASIL BİR ANALİZ YAPILMASI GEREKTİĞİNİ BELİRLİYOR. BİREYE GÖRE İÇERİĞİ FARKLI LAŞTIRILAN TÜRLERİ ŞÖYLE:

GENTEST KID

2-17 yaş arası çocuklar için geliştirildi. Kalp, damar ve beyin damar sağlığı; insülin direnci; diyabete yakınlık; enflamasyon; kemik sağlığı, osteoporozu yakınlık; antioksidasyon ve detoksifikasyon kapasitesi gibi hastalıklara yol açan temel genler analiz ediliyor.

GENTEST VITAL

17 yaş ve üstü bireylere öneriliyor ve biraz daha genişletilmiş testler sunuyor.

GENTEST MEDICAL

35 yaş ve üstü bireyler için tasarlanan test; tip 2 diyabet, kalp krizi, inme, kemik erimesi, akciğer, prostat, kalın bağırsak ve mide kanseri gibi hastalık risklerine odaklanıyor.

GENTEST BIOAGING

Diñç kalmak isteyen 45 yaş ve üstü bireyler için geliştirildi. Kalp krizi, beyin damar hastalığı, tip 2 diyabet, kemik erimesi, mide kanseri, kalın bağırsak kanseri, akciğer kanseri, prostat kanseri ve meme kanserine yönelik risk analizi yapıyor.

GENTEST OBEZİTE

Obezite hastaları ile 18 yaş ve üstü aşırı kilolu bireylere uygulanıyor. Bu testin en dikkat çeken özelliği, kaç kilo vermeniz gerektiğini ve bunu ne kadar sürede verebileceğinizi söylemesi. Ayrıca obeziteyle yakından ilişkili birçok hastalık da mercek altına alınmış oluyor.

