LIFE AND ME

به خودت سلام کن

فهرست

مقدمه و بارکد ۵

حفظ حریم شخصی ۷

سلب مسئولیت حقوقی ۸

مروری بر مؤلفه های بررسی شده ۹

مولفه های ژنتیکی مورد بررسی ۱۱

وضعیت ژنتیکی شما ۱۳

رنگدانه های پوستی ۱۷

کک و مک و نقاط آفتاب گرفتگی ۱۹

پاسخ به آفتاب ۲۱

نظر پزشک ۲۳

رطوبت پوست ۲۷

سلولیت و بافت پوست ۲۹

چین و چروک صورت ۳۱

سن زیستی ۳۳

نظر پزشک ۳۵

پسوریازیس ۳۹

اگزما ۴۱

روزاسه ۴۳

نظر پزشک ۴۵

ارتباط با ما ۴۷

LifeandMe متوقف نخواهد شد...

همراه عزیز:

شما به عنوان مخاطبین lifeandme شایسته دریافت اطلاعات همگام با دانش روز دنیا در رابطه با خود و سلامتتان هستید. در این راستا تیم تحقیق و توسعه lifeandme بطور مداوم در حال بروز رسانی و ارتقاء سطح دانش فنی و تحلیلی خود است. مجموعه lifeandme در تلاش است همواره با روش‌های روز دنیا در زمینه بررسی ژنتیکی و تحلیل داده، نتایجی به روز، با صحت و اعتبار بالا به شما ارائه دهد.

فرایند جدید خدمت رسانی lifeandme این امکان را به شما می دهد تا به مرور زمان به حقایق نو و بیشتری از ژنتیکتان پی ببرید.

مقالات و مراجع دنیا مدام درحال به روز شدن است و مجموعه lifeandme نیز با استناد به این پایگاه‌های معتبر در بخش تحقیق، توسعه ی خود مدام در حال تغییر و به روز کردن گزارشات خود است. همچنین ما به طور موازی و پابه پای شرکت‌های برتر دنیا تمامی فرایندهای آماری و تحلیل داده‌های خود را به روز رسانی کرده و ارتقاء می‌دهیم لذا ممکن است گاهی اوقات پس از مدت زمانی، نتایجی در گزارشات شما تغییر پیدا کند که به علت پیشرفت در این حوزه علمی است.

DNA شما ثابت است و تغییر نمی کند، اما الگوهای تجزیه و تحلیل آن ارتقاء می‌یابد؛ زیرا تیم تحلیل داده lifeandme هرگز متوقف نخواهد شد، تحلیل و گزارش دهی اطلاعات با نهایت دقت و صحت با هدف حفظ و به روز کردن اطلاعات مشتریان در مجموعه lifeandme از اهمیت زیادی برخوردار است.

پس از دریافت گزارش خود ، بزودی این مکان برای شما فراهم خواهد بود تا اطلاعات به روز شده‌تان را در فواصل زمانی و در بسترهای پیشرفته‌ای دریافت و مشاهده نمایید.

مقدمه

شرکت LifeandMe مفتخر است شما را به دنیایی دعوت کند که از لحظه تولد همراه شماست و از این پس امکان جستجو در آن برایتان ممکن شده است. ژن های بدن تعیین کننده بسیاری از عوامل حیاتی در طول زندگی هستند که با شناخت بهتر آن ها می توان زندگی سالم تر و طول عمر بیشتری را به ارمغان آورد.
انسان ها در کلیات ژنتیکی با هم تشابه دارند؛ اما هیچ دو انسانی با هم برابر نیستند. وجود این تفاوت ها امکان شخصی سازی سبک زندگی را به ما می دهد که تخصص LifeandMe است.در ادامه این راه هیجان انگیز، شما به همراهی ما ژن ها را خواهید شناخت و راهکار های شخصی سازی شده سبک زندگی خود را خواهید یافت.

به دنیای ژن های خود خوش آمدید!

این گزارش منحصراً برای شخص شما تولید شده است.

[redacted]

حفظ حریم شخصی

اطلاعات ثبت نامی و اطلاعات به دست آمده از نمونه بزاق شما در LifeandMe به صورت کاملاً محرمانه محفوظ است و به هیچ عنوان در اختیار فرد یا سازمانی قرار نخواهد گرفت.
این گزارش تنها در اختیار شخص شما قرار خواهد گرفت؛ شما از نظر قانونی حق دارید که مایل به انتشار گزارش و یا هر استفاده دیگری از آن ها از طرف ما و هر فرد یا سازمان دیگری نباشید. تنها در صورتی که از نظر قانونی به این اطلاعات نیاز باشد، یا خود شما اجازه دسترسی به آن ها را به ما بدهید، این اطلاعات بدون ذکر نام جهت:

- استفاده برای بهبود خدمات
- استفاده به عنوان نمونه مشتریان
- استفاده به منظور فعالیت های پژوهشی

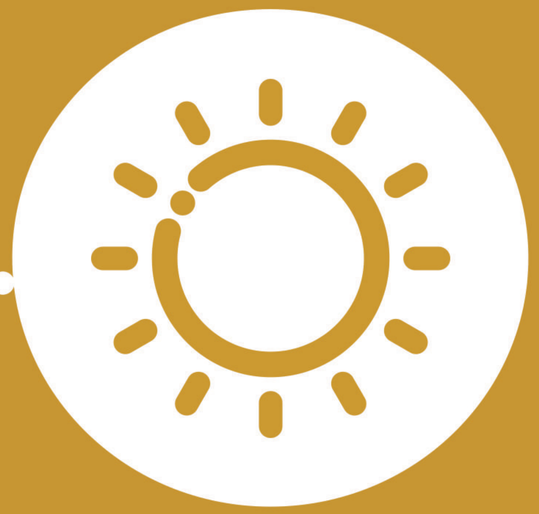
مورد استفاده قرار خواهد گرفت. توجه داشته باشید که در صورتی که خود شما این اطلاعات را در اختیار پزشک یا فرد دیگری قرار دهید، هیچ گونه مسئولیتی متوجه LifeandMe نخواهد بود.

سلب مسئولیت حقوقی

تمامی اطلاعات موجود در این گزارش از تجزیه و تحلیل توالی هایی از DNA که مربوط به پوست و زیبایی است به دست آمده که این رشته های DNA از بزاق دهان شما استخراج شده و مورد بررسی قرار گرفته اند.
با استفاده از این اطلاعات، روش ها و پیشنهاد هایی در راستای مراقبت از پوست شما فراهم آورده شده است که به بهبود سبک زندگی شما کمک می کند.
اما این روش ها با در نظر گرفتن معیار های روبرو مناسب هستند و در صورت عدم رعایت موارد آورده شده در ادامه، شرکت LifeandMe مسئولیتی را بر عهده نمی گیرد.

- وضعیت مساعدی از نظر سلامت عمومی داشته باشید.
- در طول سال گذشته بیماری خاصی را به صورت مکرر تجربه نکرده باشید.
- برای عمل به توصیه های ذکرشده، حتما با پزشک معتمد خود مشورت کنید.
- هیچ گونه حساسیت به مواد غذایی پیشنهاد شده نداشته باشید.

همچنین LifeandMe در قبال هر گونه صدمه مستقیم یا غیر مستقیم به کیت، از دست دادن اطلاعات به هر نحوی و... هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.



رنگ پوست

رنگدانه پوستی

کک ومک ونقاط آفتاب گرفتگی

پاسخ به آفتاب

رنگدانه‌های پوستی

سلول‌هایی به‌نام ملانوسیت در سطح پوست مسئول ساخت رنگدانه در پوست هستند؛ مواجهه با نور آفتاب یا عوامل محیطی دیگر مانند سن، استعمال سیگار و وضعیت تغذیه‌ای و تغییرات فیزیولوژیک بدن در طی زمان سبب تغییر در بیان ژن‌های مسئول در ساخت این رنگدانه ها می‌شود؛ بدین شکل که هرچه این مواجهه بیشتر باشد، بدن به صورت فیزیولوژیک در برابر آن واکنش داده و بیشتر رنگدانه می سازد تا نور فرابنفش کمتری به لایه‌های زیرین پوست فرستاده شود و در نتیجه از عوارض مخرب آن جلوگیری شود. این تغییر رنگ هم برای بدن مفید است و هم در شرایطی، خطرناک!

نکته جالب

تفاوت رنگ پوست در نژادهای مختلف به‌دلیل تفاوت در تعداد ملانوسیت‌ها است؛ مثلاً افراد با نژاد آفریقایی، به‌علت مواجهه طولانی مدت اجدادشان با نور شدید خورشید، دچار تغییر ژنتیکی در ژن‌های خود شده‌اند که با افزایش رنگدانه‌های پوستی بتوانند در برابر نور آفتاب مقاومت بیشتری داشته باشند؛ اما پوست افراد با نژاد روس، به‌علت مواجهه کم اجدادشان با نور آفتاب، رنگدانه کمتری دارد و در نتیجه رنگ پوستشان سفید است!

موقعیت ژنتیکی شما

ریسک بالا

ریسک پایین

احتمال واکنش پوست شما در برابر اشعه فرابنفش بالا است.

متغیرهای مورد بررسی

وضعیت ژنتیکی ویتامین D: ریسک بالا

مدت زمان مواجهه با نور خورشید: کمتر از ۶ ساعت

توصیه

تغییرات سطح تماس با نور آفتاب و سطوح ویتامین بدن در وضعیت رنگدانه ای پوست ما موثر است. با توجه به اطلاعات به دست آمده، میزان مواجهه شما با نور آفتاب متناسب است. شما ریسک بالایی در خصوص کمبود ویتامین D دارید. همچنین طبق برگه آزمایش، شما از نظر ژنتیکی ریسک بالایی در برابر اشعه فرابنفش دارید؛ بدین معنا که بدن شما نسبت به دیگران پاسخ سریع تری به آفتاب گرفتگی نشان می دهد.

راهکارهای عملی شما

- از مواجهه بیش از ۳۰ دقیقه با نور آفتاب و برنزه کردن بپرهیزید.
- مصرف جگر، تخم مرغ و سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند اسفناج را فراموش نکنید.
- از پیراهن ضخیم استفاده کنید.
- در طول هفته ۲ نوبت ماهی مصرف کنید.

در صورتی که همچنان از کمبود ویتامین D رنج می برید، می توانید با مراجعه به پزشک، تحت درمان دارویی قرار بگیرید.

مکمل های توصیه شده شما (با مشورت پزشک مصرف شود)

- ویتامین c
- ویتامین B12
- ویتامین B3
- پیکنوژنول
- گلوتاتیون
- اسید لاکتیک

مواجهه زیاد با نور خورشید چه عوارضی دارد؟

مواجهه بیش از ۶ ساعت با نور خورشید در طول روز می تواند با جهش های ژنتیکی در سلول های زایا و رنگدانه ای پوست، ریسک ایجاد ملانوم پوستی (سرطان بدخیم پوست) را بالا ببرد؛ لذا کنترل مواجهه با نور آفتاب می تواند یکی از موثرترین راه ها برای کنترل این علائم باشد.

ویتامین D چه ارتباطی با وضعیت رنگدانه ای بدن دارد؟

ویتامین D و سلول های رنگدانه ای بدن با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. محل اولیه ساخت این ویتامین در پوست بدن است که طی واکنش نور آفتاب با پیش سازهای ویتامین D رخ می دهد. ویتامین D در تولید رنگدانه ها نقش دارد لذا کمبود آن می تواند باعث اختلال در تولید رنگدانه شود؛ تیره شدن پوست به طور جداگانه از واکنش پیش سازهای ویتامین D و نور آفتاب جلوگیری می کند و این خود علائم کمبود این ویتامین را تشدید می کند.

چگونه از پوستم در برابر نور آفتاب محافظت کنم؟

مهم ترین روش محافظت در برابر آفتاب، کاهش مواجهه با نور آن است؛ استفاده از کرم ضدآفتاب تحت هر شرایطی سودمند می باشد، حتی در هوای ابری. کاهش مصرف سیگار و تغذیه سالم در کاهش ریسک ابتلا به عوارض نور آفتاب موثر است.

توصیه تخصصی شما (با مشورت پزشک انجام شود)

- درمان با پالس های نوری شدید
- میکرودرم
- لایه برداری
- آربوتین
- کرم های ضد آفتاب
- لیزر fraxel (با تست قبلی در ناحیه ای کوچک)
- لیزر COQ (با تست قبلی در ناحیه ای کوچک)
- استفاده از کرم های حاوی هیدروکینون در صورت عدم آلرژی
- اسید کوژیک

کک و مک و نقاط آفتاب گرفتگی

تغییر رنگ پوست می تواند سراسری باشد یا موضعی! نقاط آفتاب سوختگی و کک و مک نوعی واکنش موضعی ملانوسیت‌ها در اثر عوامل ژنتیکی، به مواجهه با نور آفتاب است که ضایعات مدور و کوچک قهوه‌ای رنگی را که معمولا روی صورت، سر و بازو و گردن شکل می گیرند و قطر کوچکی دارند، ایجاد می کند.

فاکتورهای تاثیرگذار در کک و مک

- سن
- جنسیت
- مصرف سیگار
- میزان مواجهه با نور آفتاب در طول روز
- رنگ پایه پوست
- سطوح ویتامین و وضعیت تغذیه
- ژنتیک

جالب است بدانید

کک و مک در نژاد قفقازی و پوست های روشن و در خانم ها شیوع بیشتری دارد از نظر پزشکی، عوامل ژنتیکی در بروز این عارضه نقش به سزایی دارند.

کک و مک خطرناک است؟

معمولا خیر اما مطالعات نشان می دهد با افزایش سن احتمال بروز ملانوم پوستی در این نقاط بیشتر است.

موقعیت ژنتیکی شما

ریسک بالا — ریسک پایین

کک و مک

پوست شما از نظر ژنتیکی ریسک پایینی برای ظاهر شدن کک و مک دارد.

ریسک بالا — ریسک پایین

نقاط آفتاب گرفتگی

شما از نظر ژنتیکی دارای ریسک پایینی برای آفتاب گرفتگی هستید

متغیرهای مورد بررسی

سن: کمتر از ۴۰ سال

مدت زمان مواجهه با نور خورشید: کمتر از ۶ ساعت

آیا کک و مک در طی زمان از بین می‌رود؟

کک و مک در افراد جوان شایع‌تر است و با افزایش سن محو می‌شود و احتمال رشد و بدخیمی در آن کمتر است.

توصیه

شما در سن شایع بروز لکه‌های آفتاب‌گرفتگی و خال قرار دارید؛ اما این ضایعات برای شما خوش‌خیم محسوب می‌شود. همچنین شما ازنظر ژنتیکی درمورد تشکیل نقاط آفتاب‌گرفتگی و یا کک و مک در وضعیت ریسک پایین قرار دارید؛ بدین معنا که سرعت تشکیل این عوارض در شما نسبت به جامعه کمتر است.

آیا استفاده از کرم ضدآفتاب کک و مک را از بین می‌برد؟

خیر؛ اما از بروز ضایعات جدیدتر جلوگیری می‌کند. برای جلوگیری از تشدید کک و مک بهتر است هر روز از کرم‌های ضدآفتاب مناسب استفاده کنید؛ حتی اگر هوا ابری باشد.

چه موادی نقاط کک و مک و آفتاب‌گرفتگی را محو می‌کند؟

- تهیه ماسک از رطوبت رسان‌های پوست مانند آلوئه‌ورا
- مواد آنتی‌اکسیدان مانند عسل همراه آب گرم
- استفاده از روغن‌های طبیعی مثل روغن نارگیل و بادام
- کرایوتراپی
- لیزرتراپی

● استفاده از روش‌های طبی کرایوتراپی، لیزرتراپی و دارودرمانی باید به تجویز پزشک و تحت نظر وی صورت گیرد. ●

راهکارهای عملی شما

- مراقبت از سطح ویتامین D با تغذیه مناسب و دریافت مکمل ویتامین D درصورت کمبود فعلی
- پرهیز از مصرف سیگار
- تماس کمتر از ۴ ساعت با نور مستقیم آفتاب
- پرهیز از مصرف الکل

درصورت مشاهده خال و ضایعات غیرعادی، حتما به پزشک خود مراجعه کنید.

مکمل‌های توصیه شده شما (با مشورت پزشک مصرف شود)

- ویتامین C

توصیه تخصصی شما (با مشورت پزشک انجام شود)

- کرم های ضدآفتاب
- کرم های حاوی هیدروکینون، آزالیک اسید، رتینول ۱٪
- کوژیک اسید

پاسخ به آفتاب

حمام آفتاب یا برنزه شدن، یکی از کهن ترین رسوم انسان ها بوده است و همچنین بخشی از صنعت مد محسوب می شود. برنزه شدن نوعی پاسخ سلول های رنگدانه ساز بدن نسبت به تماس طولانی با نور آفتاب است. از فتوتراپی یا نور درمانی برای درمان برخی از بیماری های پوستی استفاده می گردد. چندین روش برای آفتاب گرفتن وجود دارد که از بین آن ها می توان به روش تماس مستقیم با نور آفتاب در خارج از خانه و سولاریوم یا حمام آفتاب خانگی اشاره کرد. برخی بیماری های هورمونی و داروها می توانند تغییراتی شبیه به برنزه شدن در پوست ایجاد نمایند که البته این تغییرات طبیعی نبوده و نیاز به درمان تحت نظر پزشک دارد.

استفاده از سولاریوم به مدت ۲۰ دقیقه، عوارضی برابر با ۲ ساعت تماس با نور مستقیم خورشید در هوای آفتابی و گرم بدون هیچ حفاظتی دارد و از آنجایی که اشعه موجود در سولاریوم، UV یا فرابنفش است، ریسک بروز بدخیمی و بیماری های مرتبط با تماس با نور آفتاب را تا ۶ برابر افزایش می دهد!

از حمام آفتاب برای درمان بیماری لوپوس و ریکتز و کمبود ویتامین D استفاده می شده که امروزه به دلیل شناخته شدن سرطان های پوستی مرتبط با نور آفتاب، کاربرد این روش کمرنگ تر شده است.

عوارض حمام آفتاب

آفتاب سوختگی	سرطان و عفونت های پوستی	کاهش نفوذ نور آفتاب به پوست	-D کمبود ویتامین D

موقعیت ژنتیکی شما

ریسک بالا | **ریسک پایین**

شما از نظر ژنتیکی، ریسک کمتری برای برنزه شدن دارید.

شیوع

براساس گزارشات کشوري نظام ثبت سرطان، ميزان بروز اختصاصي سني سرطان پوست در حال افزايش است!

۴-۰ سال
کمترین میزان بروز
اختصاصی سنی سرطان پوست

۸۴-۸۰ سال
بیشترین میزان بروز
اختصاصی سنی سرطان پوست

- با وجود اینکه درصد ابتلا به سرطان پوست نسبت به کل سرطان ها از ۱۵/۷ به ۱۳/۱ درصد کاهش یافته است، بر اساس گزارش کشوری برنامه ملی ثبت سرطان سومین سرطان شایع در جمعیت کل کشور، دومین سرطان شایع در جمعیت مردان کشور و سومین سرطان شایع در جمعیت زنان کشور است.
- شایع ترین نوع این سرطان، بازال سل کارسینوما بوده که نوعی سرطان سلول های پایه ای پوست است و میزان بروز آن در زنان از ۷۵/۹ به ۶۵/۹ درصد و در مردان از ۶۹ به ۵۹/۱ درصد کاهش یافته است.
- ۹۲% از موارد مختلف سرطان پوست در محل های صورت، سر و گردن ایجاد می شوند.

متغیرهای مورد بررسی

وضعیت ژنتیکی ویتامین D: ریسک بالا

مدت زمان مواجهه با نور خورشید: کمتر از ۶ ساعت

درصورت برنزه شدن، چگونه می توان پوست را به حالت قبل برگرداند؟

می توانید از اسکراب آلوئه ورا، روغن نارگیل و کرم های مرطوب کننده پوست استفاده نمایید؛ آبرسانی پوست و چرب نگه داشتن آن، سرعت محو شدن رنگدانه ها را افزایش می دهد.

چه میزان تماس با نور خورشید برای دریافت ویتامین D روزانه من کافی است؟

رای دریافت ویتامین D نیازی نیست به مدت طولانی آفتاب بگیرید؛ روزانه ۱۰ دقیقه تا نیم ساعت تماس با نور خورشید با لباس نازک برای تامین ویتامین D کافی است. مواجهه بیش از حد با نور آفتاب علاوه بر افزایش ریسک بدخیمی، به علت جلوگیری رنگدانه ها از واکنش نور آفتاب و پیش سازهای ویتامین D ، خود سبب کاهش بیشتر این ویتامین می شود.

آیا برنزه شدن سرطان زاست؟

ملانوما یکی از بدخیم ترین انواع سرطان ها شناخته می شود که به صورت انواع خال و تغییر رنگ پوستی ظاهر می شود. مهم ترین عامل آن، اشعه فرابنفش است که از تماس با نور خورشید و یا نور به کار رفته در سولاریوم به پوست برسد؛ حتی یک جلسه استفاده از سولاریوم نیز ۲۰ درصد ریسک ایجاد این ضایعه را افزایش می دهد. از سایر انواع سرطان های حاصل از برنزه کردن، می توان به کارسینوماهای سلول های پوستی اشاره کرد که احتمال بدخیمی و متاستاز نیز در آن ها وجود دارد؛ بنابراین درصورتی که ریسک بالایی درمورد ایجاد ضایعات مرتبط با نور آفتاب دارید، توصیه می شود نکات ایمنی و روش های پیشگیری را رعایت نمایید.

راهکارهای عملی شما

- روزانه حداقل ۱۰ دقیقه (با لباس نازک) در تماس با نور آفتاب باشید.
- از مواجهه طولانی مدت با نور آفتاب و برنزه شدن بپرهیزید.
- جگر و تخم مرغ و سبزیجات با برگ سبز تیره مانند اسفناج می توانند از کمبود ویتامین D جلوگیری کنند.

درصورتی که همچنان از کمبود ویتامین D رنج می برید، می توانید با مراجعه به پزشک، تحت درمان دارویی قرار بگیرید.

مکمل‌های توصیه‌شده شما

(با مشورت پزشک مصرف شود)

- پروبیوتیک
- ویتامین A
- امگا ۳ و ۶
- چای سبز
- ماهی

توصیه تخصصی شما

(با مشورت پزشک انجام شود)

- ضد آفتاب (SPF+۳۰)

تغییرات سطح مواجهه با نور آفتاب و سطوح ویتامین بدن بر وضعیت رنگدانه‌ای پوست شما موثر است. باتوجه به اطلاعات به دست آمده، میزان مواجهه شما با نور آفتاب متناسب است و با این سطح مواجهه با نور آفتاب، احتمال برنزه شدن پوست شما با نور آفتاب پایین است. ازنظر ژنتیکی شما ریسک بالایی برای کمبود ویتامین D دارید. همچنین طبق برگه آزمایش، رنگدانه‌های پوست شما ازنظر ژنتیکی ریسک کمتری برای برنزه شدن دارند؛ بدین معنا که سرعت برنزه شدن پوست شما طبیعی و آهسته است.

نظرپزشک

ارتباط باما

LifeandMe مفتخر است که اعلام کند پس از دریافت خدمات توسط مخاطبان عزیز با احترام پذیرای تمامی پیشنهادات، انتقادات و نظرات خواهد بود و در جهت پیشرفت و ارائه خدمات هرچه بیش‌تر آماده است. همچنین مشتریان گرانقدر می‌توانند جهت دریافت خدمات مشاوره‌ای توسط متخصصان و کارشناسان LifeandMe به شکل حضوری یا غیرحضوری از طریق راه‌های ارتباطی موجود اقدام کنند.

LIFE AND ME

درکنارشماخواهدبود...

lifeandme.net

lifeandme.co

۰۲۱-۸۸۰۲۳۸۷۴