



MYGENE

گزارش پیشگیری از آلزایمر

تاریخ تولد: ۱۳۷۰/۱۲/۰۳

آقای


تاریخ دریافت نمونه: ۱۳۹۸/۰۵/۰۱


شماره نمونه:

تاریخ جوابدهی: ۱۳۹۸/۰۵/۲۳

نام پزشک:

توضیح	ژن پرخطر	نتیجه	ژن مورد آزمایش
-------	----------	-------	----------------

افراد دارای این واریانت احتمال ابتلای ۳ برابر به بیماری آلزایمر و شروع بیماری در سنین پایین تر را دارند		E3/E4	APOE Cardiovascular
---	---	-------	------------------------

افزایش احتمال بیماری‌های قلبی عروقی، چربی خون و کلسترول بالا		E3/E4	APOE Alzheimer's Disease
--	---	-------	--------------------------------

باتوجه به وجود یک آلل پرخطر E4، احتمال ابتلا به آلزایمر برای شما بیشتر از میانگین جمعیت است. در مردانی با قومیت مشابه که جهش مشابه شما را دارند نرخ ابتلا حدود ۷٪ در سن ۷۵ سالگی و ۲۳٪ در سن ۸۵ سالگی است. همچنین مطالعات ثابت کرده‌اند با انتخاب سبک زندگی

آلزایمر یک بیماری در سیستم عصبی است که به تدریج پیشرفت می‌کند و باعث از دست دادن حافظه و تغییر توانایی شناختی در مغز می‌شود. ابتلا به آلزایمر به فاکتورهای فراوانی بستگی دارد، از جمله نوع تغذیه، فعالیت بدنی، جهش‌های ژنتیکی، سابقه خانوادگی و میزان فعالیت‌های ذهنی و اجتماعی. مطالعات نشان داده‌اند با وجود اینکه احتمال ابتلا به آلزایمر در افرادی با آلل E4 بیشتر است، بسیاری از افرادی که این جهش را دارند هرگز به آلزایمر دچار نمی‌شوند.

توصیه‌های غذایی شما

- هر روز دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه، نعنا، گل گاوزبان و چای سبز بنوشید.
- در طبخ غذا از انواع ادویه‌ها مانند زردچوبه، آویشن، سیر و دارچین استفاده کنید.

توصیه‌های ورزشی شما

- شما باید همواره به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید. به این منظور هر هفته حداقل ۴ ساعت ورزش‌های گروهی،

توصیه‌های سبک زندگی شما

- هر سال یکبار آزمایش خون چک آپ انجام دهید. از پزشک خود بخواهید فاکتورهای مرتبط با قندخون و دیابت، چربی خون، کلسترول و سلامت کبد را در آزمایش درخواستی برایتان ارزیابی کند. همچنین فشارخون خود را کنترل کنید.

باتوجه به نتایج آزمایش شما، پیشنهاد می‌شود که مکمل‌ها و مواد مغذی زیر را مصرف کنید. برای انتخاب بهترین مکمل‌ها بررسی سابقه پزشکی و فیزیولوژیک شما نیز نیاز است. در برخی مولتی‌ویتامین‌های مخصوص سلامت مغز و اعصاب، بسیاری از این ترکیبات به شکل ترکیبی موجود است و نیاز به استفاده از مکمل‌های متعدد نیست. در صورت لزوم با پزشک خود مشورت نمایید.

- مکمل‌های Docosahexaenoic Acid (DHA) در افراد ناقل آلل ApoE4 به سلامت شناختی کمک می‌کند. مطالعات نشان داده است که اسیدهای چرب امگا-۳ توسط مکانیسم‌های متعددی باعث حفظ سلامت عروق و مغز می‌شوند.
- Omega 3**
1400mg EPA and
1000mg DHA/day

- گلیسریل فسفریل کولین (GPC) جزء ساختاری غشاء سلول‌های مغز و پیش‌ساز انتقال‌دهنده عصبی استیل کولین است. استیل کولین برای یادگیری و حافظه و نیز مشکلات ناشی بیماری آلزایمر نیاز است.
- Phosphoryl Glyceryl Choline**
600mg/day

این ترکیب شکلی خاصی از منیزیم است که به مغز می‌رود و مقدار ارتباطات سیناپسی میان سلول‌های مغزی را کنترل می‌کند و نیز مسیرهای سیگنالینگ نادرست سلول‌های مغز را سرکوب می‌کند.

• 2000mg of Magnesium L-Threonate providing elemental 144mg magnesium /day

Magnesium L-Threonate

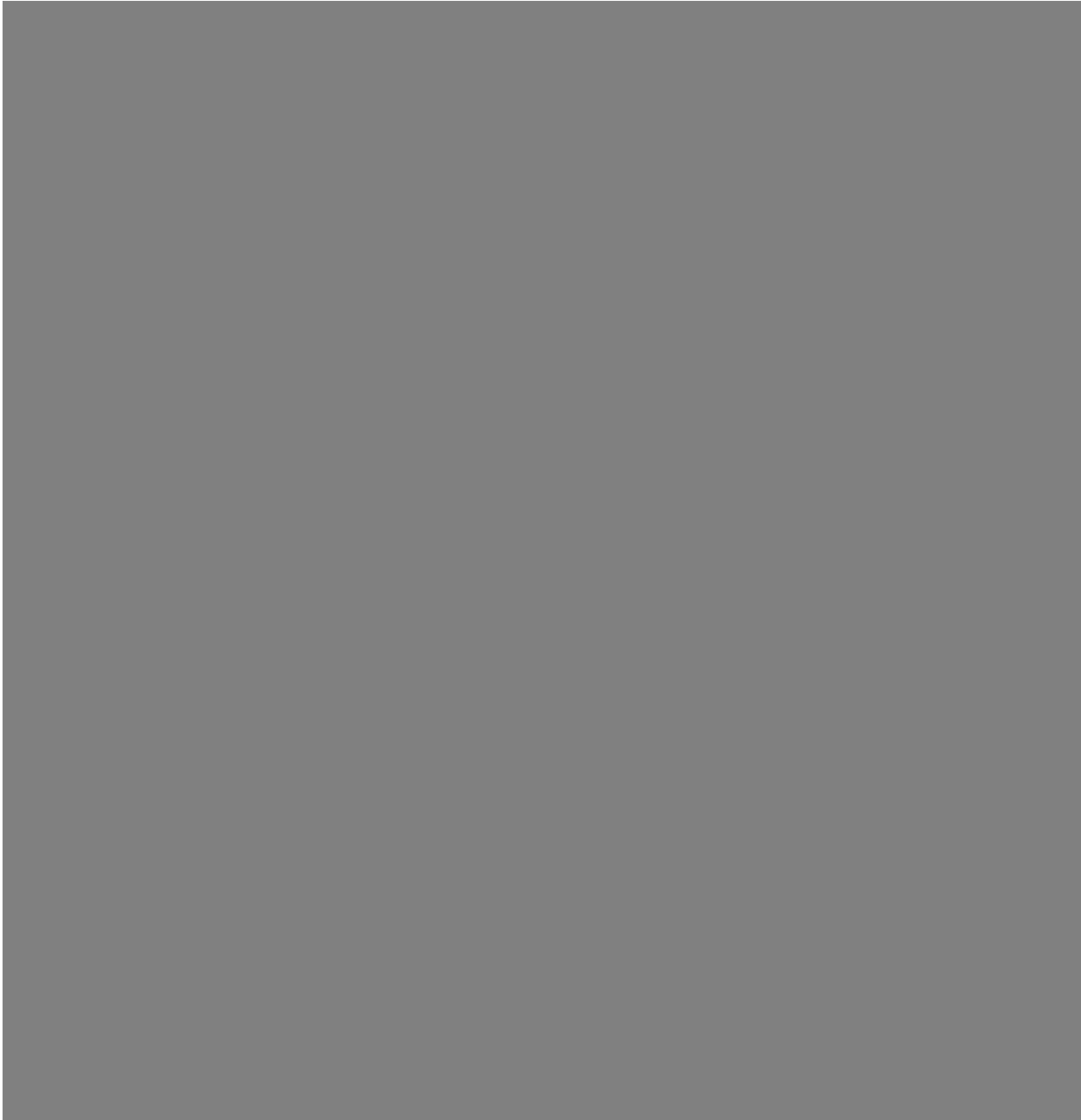


1. <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nih-funded-research-provides-new-clues-how-apoe4-affects-alzheimers-risk>

منابع قلب و عروق

1. Mayo Clinic. Mediterranean diet: A heart-healthy eating plan. Web
2. Kiefer, Dale. The Secret Behind the Mediterranean Diet. Life Extension Magazine. January 2010
3. Mayo Clinic. Healthy Lifestyle: Nutrition and Healthy Eating. Web

1. "The Search for Alzheimer's Prevention Strategies." National Institutes of Health. U.S. Department of Health and Human Services, Sept. 2012. Web. 17 Feb. 2017.
2. Larson, Eric B., and Li Wang. "Exercise, Aging, and Alzheimer Disease." *Alzheimer Disease & Associated Disorders* 18.2 (2004): 54-56.






MYGENE



Medical Genetics Laboratory of Dr. Zeinali
آزمایشگاه ژنتیک پزشکی دکتر زینلی