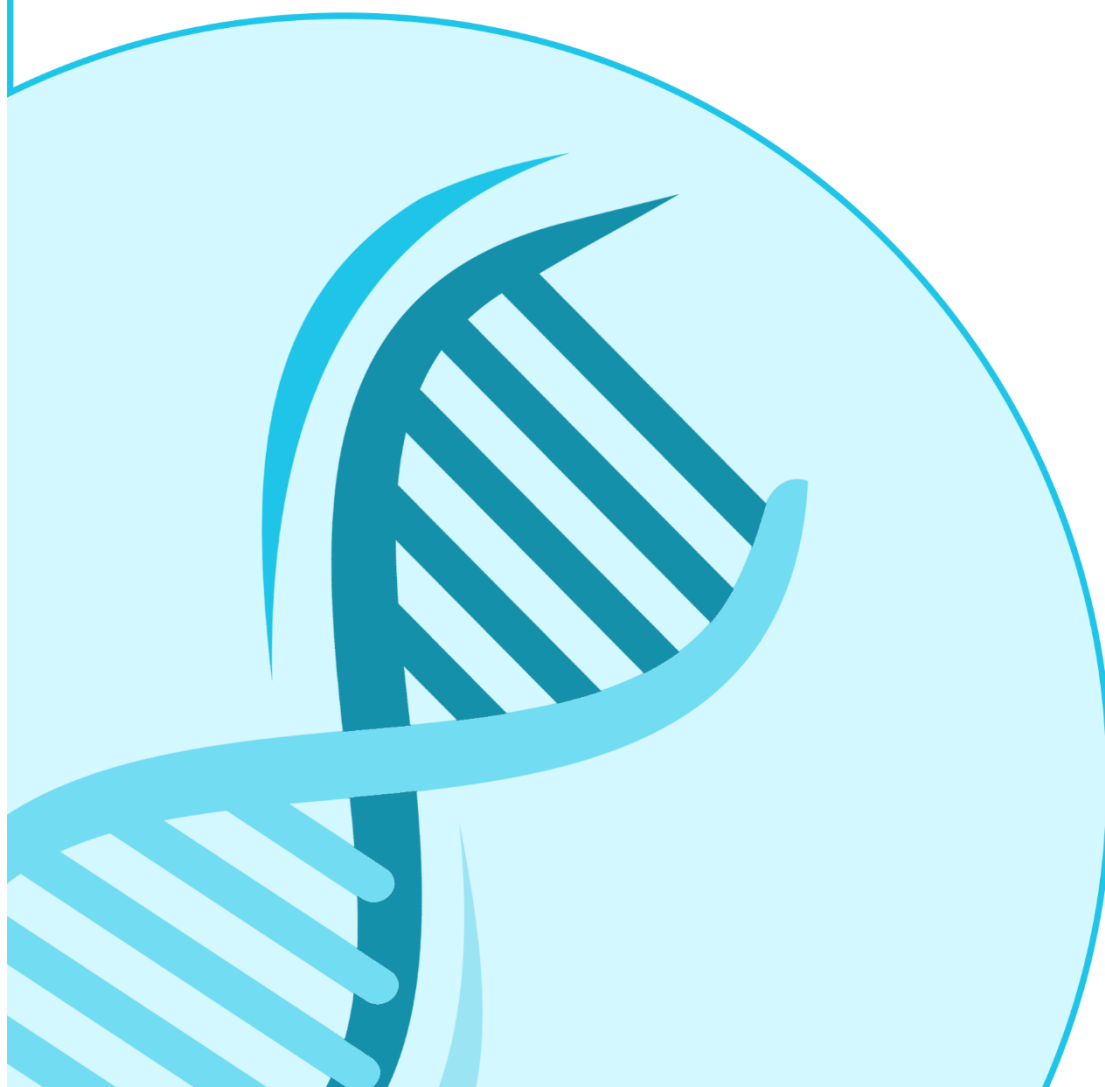




نتیجه آزمایش پیشگیری از آلزایمر



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

افزایش احتمال بیماری‌های قلبی عروقی، چربی خون و کلسترول بالا		E3/E4	APOE Cardiovascular
افراد دارای این واریانت احتمال ابتلای ۳ برابر به بیماری آلزایمر و شروع بیماری در سنین پایین‌تر را دارند		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 مناسب می‌توان خطر ژنتیکی را تا حد زیادی کاهش داد. برای کسب اطلاعات تکمیلی انجام مشاوره ژنتیک پس از دریافت نتیجه

برای دریافت فایل کامل نمونه جواب با شماره

۰۲۱-۸۸۹۲۰۲۵۷ داخلی ۱

تماس حاصل فرمایید.

**محدودیت‌ها:** باید در نظر داشت که نداشتن آلل خطر به معنی مصون بودن از ابتلای فرد به بیماری نیست. آزمایش ژنتیک به تنهایی پیش‌بینی کننده بیماری نیست، چرا که فاکتورهای سلامتی و محیطی بسیاری وجود دارد که بر شرایط تاثیر گذار هستند. نتایج باید با در نظر گرفتن فاکتورهای محیطی، سن، قومیت و دیگر وضعیت‌های سلامتی تفسیر شوند.

این آزمایش تنها جهش‌های هدف خاصی را بررسی می‌کند و ممکن است جهش‌های ژنتیکی دیگری وجود داشته باشند که در این آزمایش دیده نشده‌اند. محتوای این گزارش تنها برای دادن اطلاعات تنظیم شده است و یک ابزار تشخیصی نیست، در نتیجه جایگزین تشخیص‌های پزشکی نمی‌باشد. سلامت قلب و عروق و نیز سلامت شناختی تحت تأثیر فاکتورهای غیر ژنتیکی بسیاری علاوه بر ژن‌ها قرار دارند و این آزمایش جایگزین بررسی جامع تمامی فاکتورهای مؤثر بر حفظ سلامت سیستم قلب و عروق و عملکرد شناختی مغز نمی‌باشد.

## توصیه‌های غذایی شما

لازم است برای حفظ سلامت مغزی و قلب و عروق خود، از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی کنید. رژیم غذایی مدیترانه‌ای ۳۳٪ خطر مشکلات مغز را کاهش می‌دهد.



## توصیه‌های ورزشی شما

- شما باید همواره به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید. به این منظور هر هفته حداقل ۴ ساعت ورزش‌های گروهی، کوهنوردی، پیاده‌روی سریع و یا شنا انجام دهید. ورزش منظم در طول عمر ۴۵٪ خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد.



## 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.

## مکمل‌ها و مواد معدنی شما

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.



- داشتن سطح نرمال ویتامین D به حفظ سلامت قلب و عروق و سلامت کلی بدن کمک می‌کند. همچنین سطح پایین ویتامین D با افزایش خطر آلزایمر مرتبط است.
- 1000 IU/day      Vitamin D





Huperzine 600mcg-800mcg/day • هوپرزین یک مکمل گیاهی است که در کنترل میزان استیل کولین نقش دارد. استیل کولین برای یادگیری و حافظه و نیز مشکلات ناشی از بیماری آلزایمر نیاز است.



1. <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nih-funded-research-provides-new-clues-how-apoe4-affects-alzheimers-risk>
2. Liu CCI, Kanekiyo T, Xu H, Bu G. Apolipoprotein E and Alzheimer disease: risk, mechanisms and therapy. *Nat Rev Neurol*. 2013 Feb 9 (2):106-18. Doi: 10.1038/nrneurol. 2012.263.

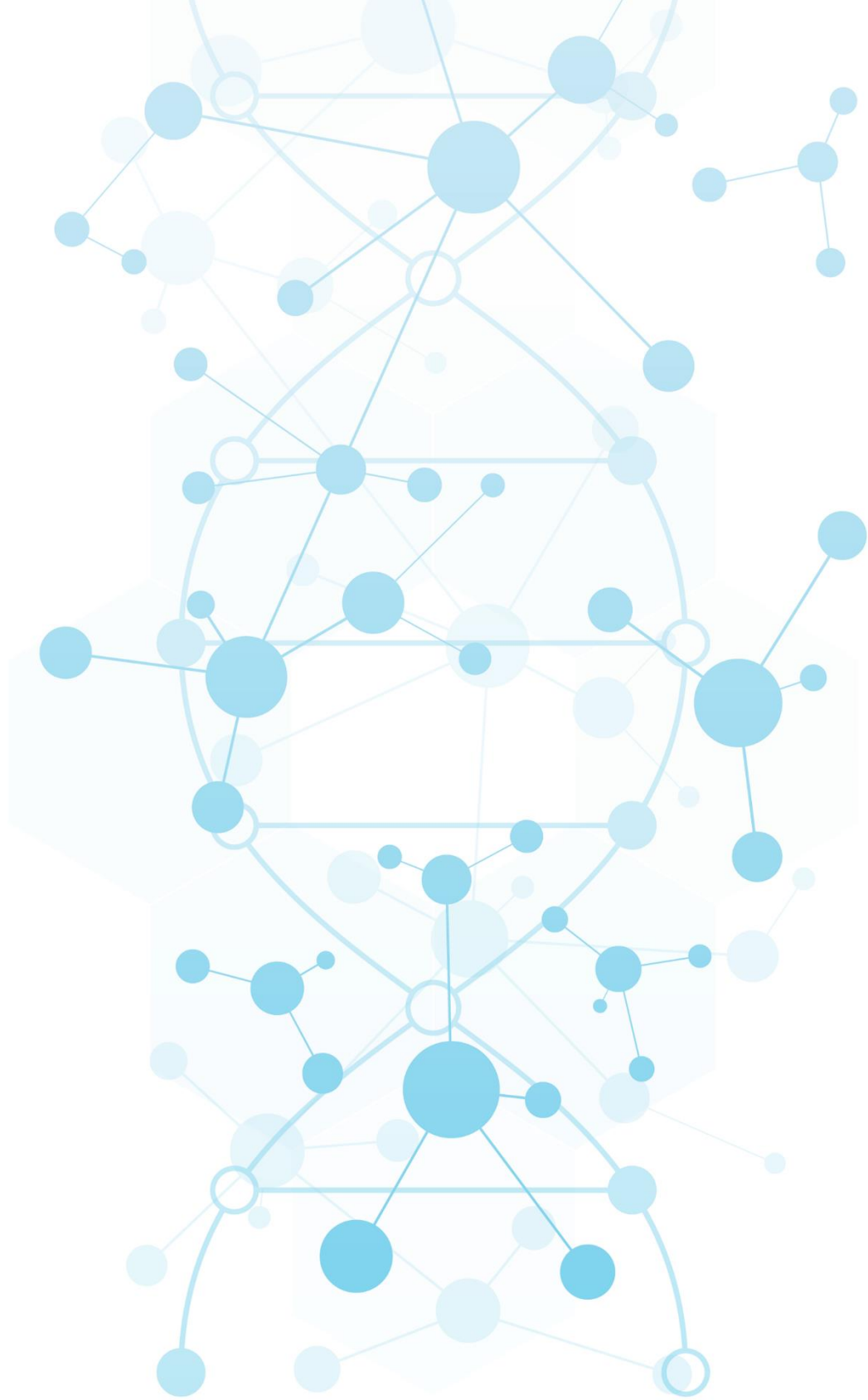


10. Akhtar MS et al. Effect of Amla fruit (*Emblica officinalis* Gaertn.) on blood glucose and lipid profile of normal subjects and type 2 diabetic patients. *Int J Food Sci Nutr*. 2011 Apr 18.
11. Cai F, Li C, Wu J, et al. Modulation of the oxidative stress and nuclear factor kappaB activation by theaflavin 3,3'-gallate in the rats exposed to cerebral ischemia-reperfusion. *Folia Biol (Praha)*. 2007;53(5):164-72.
12. Evans M, Rumberger JA, Azumano I, Napolitano JJ, Citrolo D, Kamiya T. Pantethine, a derivative of vitamin B5, favorably alters total, LDL and non-HDL cholesterol in low to moderate cardiovascular risk subjects eligible for statin therapy: a triple-blinded placebo and diet-controlled investigation. *Vasc Health Risk Manag*. 2014;10:89-100.

## منابع سلامت شناختی

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.
3. Hoffmann, Kristine, and Nanna A. Sobol. "Moderate-to-High Intensity Physical Exercise in Patients with Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Alzheimer's Disease* 50.2 (2015): 443-53.
4. Faloon, William. "How to Delay Brain Aging by 11 Years." *Life Extension Magazine*. April 1016





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