

Sonuçların

Sağlık riskleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmek için dijital check-up hizmetimizi kullandığınız için teşekkür ederiz. Aşağıdaki analizler ve beyanlar, sağlıkla ilgili verilerinize ve ölçümlerinizin yanı sıra laboratuvar sonuçlarına dayanmaktadır. Analiz, 5.000'den fazla tıp uzmanının toplu bilgisine ve 400 milyon kişilerden veri içeren klinik araştırmaların sonuçlarına dayanmaktadır.

Sonuçlarınızı size sunacağız, yorumlayacağız ve sağlık durumunuzu nasıl iyileştirebileceğiniz konusunda size değerli ipuçları vereceğiz.

Risk Faktörleri



1. Fazla Kilo ve Obezite

Aşırı kilo ve obezite, kardiyovasküler hastalıklar, karaciğer fonksiyon bozukluğu ve diyabet gibi bir dizi hastalık için ana risk faktörlerine aittir. Ek olarak, artan vücut ağırlığı eklem problemlerinin artmasına neden olabilir ve sizi sırt ağrısı geliştirme riskine sokar. Fazla kilolu olmak gibi zayıf olmak da sağlık sorunlarına neden olabilir çünkü ciddi hastalıklarda rezervler önemlidir.

Vücut kitle indeksi 26.83, olduğunda, kilonuz boyunuzla orantılıdır: normal

2. Alkolün Zararları

Belli bir miktarın ve/veya sıklığın üzerinde alkol tüketiminin sağlıklı kişilerde bile kalıcı sağlık sorunlarına yol açabileceğini bilim adamları yıllar içinde belgelemişlerdir. Alkol, karaciğerinize zarar verebilecek birkaç maddeden biridir ve aşırı alkol tüketimi uykuyu bozarak ruh sağlığınızı olumsuz etkiler. Ek olarak, alkolün etkisi altında kaza riski önemli ölçüde artar.

According to your information your alcohol consumption is: zararsız

3. Sigaranın Zararları

Sigara içmek veya özellikle sigara dumanını teneffüs etmek en önemli risk faktörüdür ancak bırakıp bırakmamak tamamen kendi iradenizle ilgilidir. Sigara içenlerin yaşam beklentisi, akciğer hastalıkları, kalp damar hastalıkları ve özellikle çeşitli kanser türleri nedeniyle içmeyenlere göre en az 10 yıl daha kısadır. Günde bir sigara bile içmek sağlık açısından önemli sonuçlar doğurur. Bu, sigarayı bırakmaya kararlı olmak demektir!

Davranışınız: sizin tarafınızdan işlem yapılmasını gerektirir

4. Yaşam Tarzı

Modern teknoloji hayatımızı değiştirdi ve insanları çok az enerji harcayan davranışlarda bulunmaya teşvik etmeyi daha rahat ve kullanışlı hale getirdi. Hareketsiz olarak geçirilen zaman, kötü sağlık için ortaya çıkan bir risk faktörüdür. Fiziksel aktivite öncelikle kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve zihinsel yeteneklerde azalma riskini önler veya geciktirir. 75 dk. yüksek yoğunluklu veya 150 dakikalık orta yoğunluklu fiziksel aktivite veya her ikisinin kombinasyonu, yapılacaklar listenize haftada 4-6 egzersiz seansına bölünmüştür. Haftada 2 gün tüm kas gruplarını hedef alan bir kuvvet antrenmanı yapmak, sağlıklı yaşam tarzınız için ideal bir tamamlayıcı olacaktır.

Bilgilerinize göre profiliniz: iyi

5. Sağlıksız Beslenme Alışkanlıkları

Modern beslenme alışkanlıkları, genellikle enerjisi yoğun ve besin açısından zengin olmayan, tuz, şeker, yağ ve koruyucu maddeler açısından zengin yiyeceklerin tüketilmesiyle sonuçlanır. Sağlıklı beslenme günde 2 porsiyon meyve ve 2 porsiyon sebzededen oluşur, tam tahıllar ve proteinli yiyecekler. Şekerli, yüksek oranda işlenmiş bitmiş ürünleri ve özellikle işlenmiş et ürünlerini azaltmayı veya bunlardan kaçınmayı düşünün.

Verdiğiniz bilgilere göre beslenme alışkanlıklarınız: pek sağlıklı değil

6. Uykusuzluk

Uykunun amacına ilişkin anlayışımız son yıllarda büyük ölçüde arttı. Uyku, vücudunuza sadece dinlenmek ve yeniden şarj olmak için zaman vermekle kalmaz,

aynı zamanda beyninizin öğrenme ve hatırlama yeteneği için de çok önemlidir, toksik metabolik yan ürünleri beyninizden dışarı atar ve siz uyurken beyni temizler. Bir kişinin ihtiyaç duyduğu uyku miktarı birçok şeye bağlıdır, ancak sağlıklı yetişkinlerin her gece ortalama 7 ila 8 ½ saat uykuya ihtiyacı vardır. Bir sabah şakası veya gece kuşu olmanız bir tercih meselesi ve kronotipinizdir. Uyku alışkanlıklarınızı mükemmelleştirmenin en iyi yolu, çalar saat olmadan özgürce yatıp kalkabileceğiniz tatilde boş zamanınızı doğal bir şekilde değerlendirmektir.

Bilgilerinize göre uyku alışkanlıklarınız: sağlıklı

7. Yüksek tansiyon

Yüksek tansiyon en yaygın hastalıklardan sadece biridir ve tıpkı şeker hastalığında olduğu gibi genetik bir yatkınlık vardır ve yavaş yavaş gelişir. Yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalık, özellikle inme için bir risk faktörüdür. Yaşam tarzı değişiklikleri genellikle kan basıncını normalleştirmek için yeterli olabilir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

8. Şeker Metabolizması

Vücutta glikozun düzenlenmesi en önemli metabolik görevlerden biridir. Hormonlar ve enzimler arasındaki hassas denge, öğünlerden büyük ölçüde bağımsız olarak dengeli bir şeker seviyesi sağlar. Tip 2 diyabetli kişiler, açık bir kalıtım modeline sahip değildir, ancak etkilenen birçok kişinin ebeveyn veya kardeş gibi hastalığı olan en az bir yakın aile üyesi vardır. Tip 2 diyabet geliştirme riski, etkilenen aile üyelerinin sayısı ile artar. Zamanla, yüksek kan şekeri seviyeleri kan damarlarının esnekliğini azaltabilir ve hayati organlara zarar verebilir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

9. Şeker Metabolizması Bozukluğu

Şeker metabolizması bozukluğu durumunda olduğu gibi, genetik profiliniz esas olarak kanınızdaki kolesterol ve trigliserit miktarını belirler. Her iki yağ da vücut için temel yapı taşlarıdır, ancak değerleri çok yüksekse, özellikle kan damarları için zararlıdır ve kalp hastalığına, felçlere veya diğer dolaşım bozukluklarına yol açabilirler.

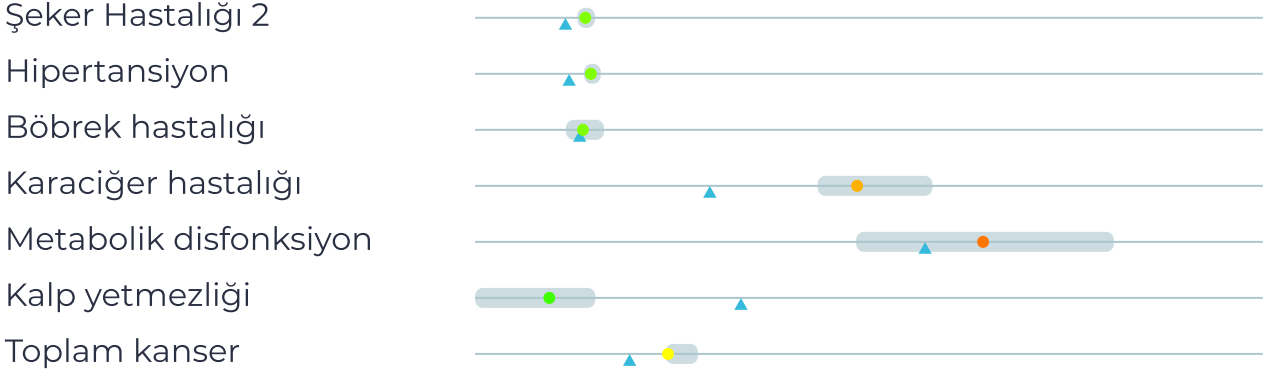
Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

10. Demir Metabolizması

Demir, kan üretimi için gerekli bir elementtir ve vücudunuzdaki demirin yaklaşık yüzde 70'i hemoglobin adı verilen kırmızı kan hücrelerinde bulunur. Bağırsağın üst kısmında meydana gelen demir emilimi sınırlı olduğu için ilgili tıbbi durumlardan kan kaybına, diyet seçimlerine kadar birçok nedenden dolayı emilimin bozulması veya alımının azalması durumunda demir eksikliği veya sideropeni oluşabilir. Demir eksikliğinin erken tespiti son derece önemlidir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: az

Hastalık Riskleri



Zaman ufku: 5 yıl

▲ - Ortalama değer

- Güven aralığı

1. Diabetes

Tip 2 diyabet, sıklıkla genetik faktörlerin neden olduğu en yaygın hastalıklardan biridir. Hastalık sinsi gelişir ve genellikle kilo alımıyla bağlantılıdır. Şeker hastalarında kardiyovasküler hastalık riski önemli ölçüde artar. Kilo vermeyi amaçlayan düzenli spor aktiviteleri ve düşük karbonhidratlı diyet, tip 2 diyabetin önlenmesi ve yönetiminde temel unsurlardır.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

2. Hipertansiyon

Yüksek tansiyon veya hipertansiyon, en yaygın hastalıklardan sadece biridir ve tıpkı diyabet durumunda olduğu gibi, buna genetik bir yatkınlık vardır. Yüksek tansiyon, kilo alımı ile birlikte yıllar içinde kademeli olarak gelişir. Yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalık, özellikle inme ve böbrek fonksiyon bozukluğu için bir risk faktörüdür. Daha fazla fiziksel aktiviteye ve daha sağlıklı beslenmeye yönelik yaşam tarzı değişiklikleri genellikle kan basıncını normalleştirmek için yeterli olabilir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

3. Böbrek Disfonksiyonu

Böbrekler, vücudun su ve tuz dengesinin dengelenmesi, atık ürünlerin ve fazla sıvının vücuttan atılması için gereklidir. Erken evrelerde genellikle böbrek hastalığının hiçbir belirtisi olmadığından, hastalığı mümkün olan en kısa sürede tespit edip tedavi edebilmek için ara sıra yapılan bir kontrol çok önemlidir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

4. Karaciğer Disfonksiyonu

Karaciğer bizim merkezi metabolik organımızdır ve genellikle "vücudun kimyasal fabrikası" olarak anılır. Karaciğer sorunlarına virüsler, toksik maddeler, aşırı alkol tüketimi gibi karaciğere zarar veren çeşitli faktörler neden olabilir. - tehdit edici durum. Ancak erken tedavi karaciğere iyileşmesi için zaman verebilir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: biraz arttı

5. Lipit metabolizması bozukluğu

Yüksek trigliserit ve kolesterol seviyeleri kalıtsal olabilir (genetik) veya diğer tıbbi durumlardan kaynaklanabilir. Lipit metabolizması bozuklukları, "arterlerin sertleşmesi" ile karakterize edilir; Bu, atardamar duvarlarında yağ, kolesterol ve diğer maddeler biriktiğinde olur. Bu birikintilere plak denir. Zamanla, bu plaklar arterleri daraltabilir veya tamamen tıkayabilir ve vücutta sorunlara neden olabilir. Lipit metabolizması bozukluğunun doğru ve erken tespiti, onu yavaşlatmak ve hatta kısmen tersine çevirmek için zamanında karar verilmesi için gereklidir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: biraz arttı

6. Kalp Yetmezliği

Önemli sayıda faktör ve genetik varyant, kalp kaslarının zayıflamasına neden olabilir, bu da kalbin pompalama yeteneğini tehlikeye atar ve dolayısıyla yaşam kalitesinde önemli bir kayba neden olur. Kalp yetmezliği için belirli risk faktörleri kontrol edilebilir ve hatta zamanında önlenir.

Hesaplamalarımıza ve ölçümlerimize göre riskiniz: düşük

Genel Risk



Genel Sağlık Durumu

Genel olarak, genel sağlık durumunuz çoğunlukla şu şekilde kabul edilebilir: Normal

Bazı olumlu sonuçlara rağmen, birkaç olumsuz sağlık sonucu tespit ettik. Karşılaştığınız riskleri bilmek, sağlık sorunlarından kaçınmanın yollarını bulmanıza yardımcı olabilir. Check-up sonuçlarınızı doktorunuza veya hekiminize danışmanızı öneririz.