RAPOR TARİHİ

12 Eylül 2026



EPİGENETİK SAĞLIK RAPORU

Epigenetik Sağlık Profiliniz

Hazırlanan: TestClient

25 epigenetik özellik, 10 özellik kategorisinde.

25	23	0	10
İncelenen özellik	Biyobelirteçler	Öncelikli sinyal	Özellik kategorisi

RAPORDA GEZİNİN

İçindekiler Tablosu

Her bölüm bir veya daha fazla sayfayı kapsar — sırayla okuyabilir ya da doğrudan ilgilendiğiniz konuya geçebilirsiniz.

01 **Biyolojik Yaş ve Yaşlanma Hızı**
GrimAge saati · DunedinPACE · zaman içinde eğilim

02 **Sonuçlarınızın Arkasındaki Bilim**
Epigenetik biyobelirteçler nedir ve nasıl okunur

03 **Biyobelirteçlerinizi Nasıl Okursunuz**
Skor aralığı · durum rozetleri · zaman içinde eğilim · kanıt

04 **Profil Manzaranız**
Her organ sistemi, metilasyon yaşına göre

05 **Organ Yaşınız**
Sistem bazında epigenetik yaş ile kronolojik yaşınızın karşılaştırması

06 **Her Sistem Zaman İçinde**
Sistem bazında yaş ve eğilim

07 **Özellik Kategorileriniz**
Her kategori, özellik skoruna göre

08 **Alan Bazında Detaylar**
Kan · Solunum Sağlığı · Kas-İskelet · Zihinsel Dayanıklılık · Diğer · Yaşam Tarzı Davranışları · Çevresel Maruziyetler · İnflamasyon ve Bağışıklık · Kardiyovasküler Sağlık · Metabolik Sağlık

09 **Epigenetik Biyobelirteçler**
23 biyobelirteç, 8 kategoride

10 **Dikkat Edilecekler · İyi Giden Yönler**
Öne çıkan sinyaller — hem öncelikli hem de en iyi performans gösteren özellikler

11 **Biyolojinizin İyi Çalışan Yönleri**
En güçlü, hedef aralıkta yer alan özellikler

12 **Özellik Bazında İlerlemeniz**
en çok gelişen · izleme listesi · sabit

13 **Sözlük ve Referanslar**
Sade dilde tanımlar ve kaynak araştırma

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

EPİGENETİK SAĞLIK RAPORU · 2026

Hücreleriniz sizden 5 yıl daha yaşlı

DNA metilasyon profiliniz — nasıl yaşadığınızın moleküler hafızası — biyolojik yaşınızı ortaya koymaktadır: **43.9 yıl**, kronolojik yaşınız 39. Bu, vücudunuzun hücresel düzeyde nasıl çalıştığının bir ölçümüdür.



44	39	1.02×
BİYOLOJİK YAŞ	KRONOLOJİK YAŞ	YAŞLANMA HIZI

01 — DUNEDİNPACE

Ne Kadar Hızlı Yaşlanıyorsunuz?

YAŞAM TARZINA DUYARLI



Hız Skorunuz

Yaşlanma hızı: Normale Yakın Hız

DunedinPACE skorunuz vücudunuzun şu anda ne kadar hızlı yaşlandığını ölçer. 1.0 skoru normal hızda yaşlanma anlamına gelir. Düşük olan daha iyidir. Bu metrik yaşam tarzı değişikliklerine yanıt verir — en eyleme geçirilebilir biyolojik yaşlanma sinyalinizdir.



Yavaşlamış 0.6× Optimal 1.0× Hızlanmış 1.6×

NORMAL ARALIK YAŞAM TARZINA YANIT VERİR

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SONUÇLARINIZIN ARKASINDAKİ BİLİM

Sonuçlarınızın Arkasındaki Bilim

Bu testin nasıl çalıştığı ve sayıların ne anlama geldiğine dair sade dilde bir rehber.

Epigenetik Biyobelirteçler Nedir?

Epigenetik biyobelirteçler, vücudunuzun yaşama şu anda nasıl yanıt verdiğini gösteren, DNA'nız üzerindeki kimyasal etiketlerdir. Beslenme, stres, uyku, aktivite ve çevreye göre haftalar-aylar içinde değişir; genetik testlerin tek başına veremediği canlı bir biyolojik sağlık anlık görüntüsü sunar.

CpG Bölgeleri — Neden Önemli?



● metilli ○ metilsiz

CpG bölgesi, DNA'nızın belirli bir noktasıdır ve buraya bir metil grubu (küçük bir kimyasal etiket) bağlanabilir. Testiniz yüz binlerce CpG bölgesini okur. Hangilerinin etiketli, hangilerinin etiketsiz olduğu örüntüsü, hücrelerinizin şu anda nasıl davrandığını yansıtır. Güvenilir şekilde ölçülen bölge sayısı arttıkça genel sinyal daha güvenilir olur.

KATMANLAR NASIL BAĞLANIR

DNA'nız — Doğuşta Sabit

↓

DNA Metilasyon Örüntüleri — Yaşam Tarzıyla Değişir

↓

Gen İfadesi — Hangi Genler Aktif

↓

Sağlık Sonuçları ve Biyolojik Yaş

Epigenetik ve Serum Biyobelirteçleri

Serum kan testleri tek bir anı yakalar — dün akşam yenen yemek veya önceki gecenin uykusu sonucu saptırabilir. Epigenetik biyobelirteçler haftalar-aylar boyunca biriken biyolojik sinyali bütünleştirir ve uzun vadeli sağlık gidişatının daha kararlı bir resmini verir.

DNA ve Epigenetik — Plan ve Dinamik Katman

DNA — Planınız

Doğum anında devraldığınız mimari. DNA'nız kalıtsal eğilimleri ve risklerin sabit kodunu tutar — yaşamınız boyunca değişmeyen yapı planı.

Epigenetik — Dinamik Katmanınız

DNA'nızın üzerine yerleşen tepkisel katman. Plandan farklı olarak, yaşam tarzı, stres ve beslenmeye gerçek zamanlı tepki vererek yeniden şekillenir — sadece kalıtımınızı değil, şu anda nasıl yaşadığınızı gösterir.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

Raporunuzdaki Yaşlanma Saatleri

G GrimAge Saati

UCLA'da geliştirilmiş olan bu saat, biyolojik yaşınızı tahmin etmek için 845 CpG bölgesini analiz eder. Sağlık süresi ve yaşam süresinin en güçlü öngörücülerinden biridir. +4.9 yıl — hücrelerinizin kronolojik yaşınızdan biyolojik olarak daha genç / yaşlı olduğu anlamına gelir.

KANIT: ÇOK GÜÇLÜ

D DunedinPACE Saati

Duke Üniversitesi'nde geliştirilmiş olan bu saat, yaşlanma hızını ölçer — sadece nerede olduğunuzu değil, oraya ne kadar hızlı ulaştığınızı. 1.0 skoru = normal hız. 1.02× — mevcut biyolojik yaşlanma hızınızı yansıtır.

KANIT: ÇOK GÜÇLÜ

S SystemsAge Saati

methylCIPHER SystemsAge modeli 11 organ sistemini bağımsız olarak yaşlandırır — beyin, kalp, karaciğer, akciğer, böbrek ve daha fazlası — böylece hangi sistemlerin kronolojik yaşınızın önünde, hangilerinin gerisinde olduğunu görürsünüz. -10.8 yıl — o sistemin kronolojik yaşınıza kıyasla epigenetik yaşıdır.

KANIT: GÜÇLÜ

Bu Biyobelirteçler Nasıl Oluşturulur

Araştırmacılar, bilinen özelliklere sahip (yaş, hastalık durumu, yaşam tarzı) binlerce kişide on binlerce CpG bölgesinde metilasyonu ölçer. İstatistiksel modeller, özelliği tutarlı şekilde izleyen bölgeleri belirler. Biyobelirteç skorunuz, bu bölgelerin ağırlıklı birleşimidir ve bu rapora eklenmeden önce birden fazla bağımsız çalışmada doğrulanmıştır.

Hızlı Terimler Rehberi

DNA	Doğumda sabitlenen kalıtsal genetik kodunuz.
Metilasyon	En çok çalışılan epigenetik işaret — CpG bölgesine bağlı bir metil grubu.
Biyobelirteç	Sağlık veya hastalıkla bağlantılı ölçülebilir biyolojik gösterge.
Persentil	Sonucunuzun referans popülasyona göre yeri, 0–100 ölçeğinde — %71 değil, 71. persentil olarak yazılır.
Organ yaşı (SystemsAge)	Bir organ sisteminin, kronolojik yaşınızdan bağımsız olarak tahmin edilen epigenetik yaşı.
Epigenom	DNA üzerine yerleşen, hangi genlerin aktif olduğunu kontrol eden kimyasal işaretler.
CpG bölgesi	Metilasyonun gerçekleşebileceği belirli bir DNA konumu.
Epigenetik saat	Metilasyon örüntülerinden biyolojik yaşı tahmin eden algoritma.
Yaşlanma hızı	Biyolojinizin takvim yılı başına ne kadar hızlı yaşlandığı (1.0× = ortalama).

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

BİYOBELİRTEÇLERİNİZİ NASIL OKUMALI

Biyobelirteçlerinizi Nasıl Okumalı

İzleyen sayfaları anlamak için bilmeniz gereken her şey.

Persentil Aralığı

Raporunuzdaki her özellik bir gradyan aralığında gösterilir. Şişkinlik persentilinizin nerede olduğunu işaretler — 0–100 ölçeğinde bir konumdur, yüzde değildir. Açık tonlar dağılımın alt ucunu, koyu tonlar üst ucunu gösterir.



Durum Rozetleri

DÜŞÜK — Metilasyon örüntünüz dağılımın alt ucunda

NÖTR — Beklenen aralıkta — işlem gerekmez

YÜKSEK — Metilasyon örüntünüz dağılımın üst ucunda

Persentili Anlamak

71. Bu örnek bir persentildir. Nötr aralıkta yer alır.

— Şu persentilin altındakiler: **15.** düşük bölgede eğilim gösterir

— Şu persentilin üzerindekiler: **90.** yüksek bölgede yer alır

— 50. persentilden uzaklaştıkça örüntü daha belirgin hale gelir

Zaman İçinde Trend

Mini grafikler her özelliğin test zaman noktalarınız boyunca nasıl değiştiğini gösterir.



İyileşiyor — Sabit — İzle

Her nokta bir test zaman noktasını temsil eder. Son nokta en son sonucunuzdur.

Özellikler

Her özellik kendi çubuğuyla 0–100 persentil ölçeğinde gösterilir. Şişkinlik persentilinizi işaretler; etiket bulunduğu bölgeyi gösterir.

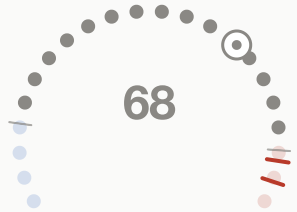
Özellik X DÜŞÜK

Düşük **12.**

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

Kategori Göstergeleri

Özellik Kategorileri sayfasında her kategori bir gösterge taşır. Yay, yukarıdaki çubuklarla aynı 0–100 ölçeğidir; hedef işareti kategori ortalamasını gösterir.



- Noktalar bölgeleri gösterir — mavi Düşük, gri Nötr, kırmızı Yüksek.
- Küçük işaretler 15. ve 90. persentil bölge sınırlarını gösterir.
- Hedef işareti, kategori ortalamasının yay üzerindeki konumuna yerleşir.
- Yayı kesen kırmızı çizgiler, Yüksek bölgesinde skorlayan tekil özelliklerdir.
- Bulunduğunuz bölge parlak kalır; diğer bölgeler solar.

Organ Sistemleri

Her organ sistemi kendi epigenetik yaşını yıl olarak taşır ve bağımsız ölçülür. Satır bunu kronolojik yaşınızla karşılaştırır.

Sizden yaşlı *Siz (kronolojik)* *Sizden genç*



- Dikey çizgi kronolojik yaşınızdır — her satırda aynı yerdedir.
- Çubuk bu çizgiden organın yaşına uzanır; uzunluğu yıl cinsinden farktır.
- Çizginin sağında ve kırmızıysa sistem sizden yaşlı; solunda ve maviyse genç okunur.
- Sayı organın yaşıdır; altındaki değer sizinkiyle farkıdır.

Değiştirilebilir Özellikler

Örnek — değiştirilebilir özellik DÜŞÜK

Beslenme, uyku, stres ve aktiviteye 3–6 ay içinde yanıt veren bir özellik — yıldızların bu cümlenin sonunda yer aldığına dikkat edin.

Yumuşak bakır kenarlıkla vurgulanan özellik kartları yaşam tarzı değişiklikleriyle (beslenme, uyku, stres, aktivite) etkilenir ve 3–6 ay içinde ölçülebilir biçimde değişebilir.

Kanıt ve Kapsam

Kanıt Düzeyi

Y — Yüksek: birden fazla büyük tekrarlanmış çalışma
O — Orta: birden fazla kohortta tekrarlanmış
S — Sınırlı: gelişen araştırma, umut verici sinyaller

CpG Kapsamı

Güvenilir — gerekli CpG bölgelerinin ≥%80'i ölçüldü
Orta — %50-79, biraz dikkatle yorumlayın
Düşük — <%50, sinyalde sınırlı güven

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

11 ORGAN SİSTEMİ · METİLASYON YAŞI

Profil Haritanız

Her organ sistemi, kendi metilasyon saati ile bağımsız olarak yaşlandırılır. Her kart, sistemin epigenetik yaşını kronolojik yaşınıza göre gösterir.

İyileşiyor Sabit İzle

GRİMAGE	DUNEDİNPACE	ORGAN YAŞI
+4.9 YIL daha yaşlı	%2 daha hızlı	-10.8 YIL daha genç
43.9 YIL kronolojik yaş: 39	1.02× · Normale Yakın Hız	28.2 YIL kronolojik yaş: 39

Bağışıklık 44 +5.4 yıl daha yaşlı	Akciğer 44 +5.4 yıl daha yaşlı	Kas-İskelet 43 +4.4 yıl daha yaşlı
Böbrek 42 +2.9 yıl daha yaşlı	Metabolik 39 +0.1 yıl daha yaşlı	İnflamasyon 39 0 yıl uyumlu
Karaciğer 38 -0.9 yıl daha genç	Beyin 38 -1.3 yıl daha genç	Kalp 37 -2 yıl daha genç
Kan 37 -2.5 yıl daha genç	Hormon 36 -2.9 yıl daha genç	

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

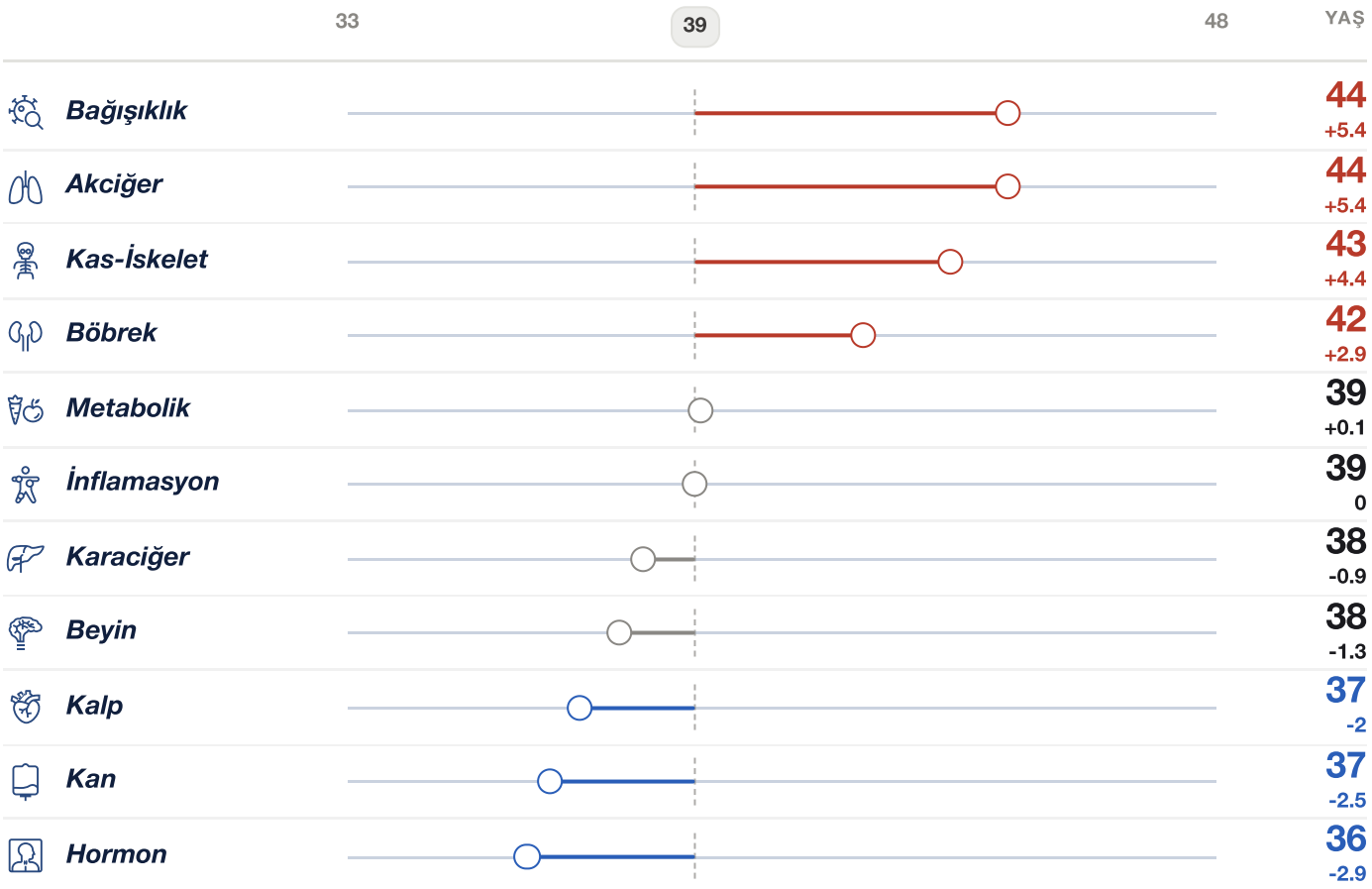
11 SİSTEM · METİLASYON ORGAN YAŞI

Organ Yaşınız

Bir metilasyon saati, her organ sisteminin biyolojik yaşını bağımsız olarak tahmin eder. Çubuklar kronolojik yaşınızdan her sistemin epigenetik yaşına uzanır.

28	39	-10.8
ORGAN YAŞI	KRONOLOJİK	HIZLANMA · DAHA GENÇ

Sizden yaşlı · Siz (kronolojik) · Sizden genç



Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

11 SİSTEM · YAŞ VE EĞİLİM, ZAMAN İÇİNDE

Her Sistem
Zaman İçinde

Her organ sistemi için bir kart: şu anki epigenetik yaşı ve bu yaşın örnekleriniz boyunca nasıl değiştiği.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

Bağışıklık

5.4 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39 — **44**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Akciğer

5.4 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39 — **44**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Kas-İskelet

4.4 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39 — **43**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Böbrek

2.9 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39 — **42**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Metabolik

0.1 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39 — **39**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

İnflamasyon

0 yıl uyumlu · kronolojik yaş: 39 — **39**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Karaciğer

0.9 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39 — **38**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Beyin

1.3 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39 — **38**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Kalp

2 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39 — **37**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Kan

2.5 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39 — **37**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

Hormon

2.9 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39 **36**

Eğilim, ikinci bir örnek mevcut olduğunda görünür.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

10 KATEGORİ · ÖZELLİK SKORU

Özellik Kategorileriniz

Her kategori, ilgili özellik sinyallerini tek bir skorda toplar. Gösterge kategori ortalamasını, kırmızı çizgiler ise Öncelik bölgesinde skorlayan tekil özellikleri işaretler.

> "Değiştirilebilir" — metilasyon örüntüsü yaşam tarzı değişikliklerine (beslenme, uyku, stres, aktivite) yanıt veren ve 3–6 ay içinde ölçülebilir biçimde değişebilen özellik sayısını ifade eder.

TÜM KATEGORİLER — OKUMA SIRASIYLA

Kan



2 özellik 0 değiştirilebilir

Solunum Sağlığı



3 özellik 0 değiştirilebilir

Kas-İskelet



2 özellik 0 değiştirilebilir

Zihinsel Dayanıklılık



4 özellik 0 değiştirilebilir

Diğer



3 özellik 0 değiştirilebilir

Yaşam Tarzı Davranışları



1 özellik 0 değiştirilebilir

Çevresel Maruziyetler



2 özellik 0 değiştirilebilir

İnflamasyon ve Bağışıklık



1 özellik 0 değiştirilebilir

Kardiyovasküler Sağlık



4 özellik 0 değiştirilebilir

Metabolik Sağlık



3 özellik 0 değiştirilebilir

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 1 / 10

Kan

59
ORT. PERSENTİL

2 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 59

TÜM SİNYALLER NÖTR

Anemi

NÖTR



66
PERSENTİL

Hemoglobin Düzeyi

NÖTR



51
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 2 / 10

Solunum Sağlığı

51

ORT. PERSENTİL

3 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 51

TÜM SİNYALLER NÖTR

Astım

NÖTR

56 PERSENTİL

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)

NÖTR

51 PERSENTİL

Akciğer Fonksiyonu

NÖTR

45 PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 3 / 10

Kas-İskelet

48

ORT. PERSENTİL

2 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 48

TÜM SİNYALLER NÖTR

Kemik Mineral Yoğunluğu

NÖTR

65
PERSENTİL

Sarkopeni

NÖTR

30
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 4 / 10

Zihinsel Dayanıklılık

47
ORT. PERSENTİL

4 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 47

TÜM SİNYALLER NÖTR

Beyin Sağlığı



NÖTR
73
PERSENTİL

Bilişsel İşlev



NÖTR
51
PERSENTİL

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)



NÖTR
41
PERSENTİL

Yorgunluk



NÖTR
21
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 5 / 10

Diğer

38

ORT. PERSENTİL

3 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 38

1 NORMAL ARALIKTA SİNYAL

Tahmini Glomerüler Filtrasyon Hızı (EGFR)

NÖTR



74
PERSENTİL

Atopik Dermatit

NÖTR



30
PERSENTİL

Sedef Hastalığı (PSORIAZIS)

DÜŞÜK



11
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 6 / 10

Yaşam Tarzı Davranışları

38

ORT. PERSENTİL

1 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 38

TÜM SİNYALLER NÖTR

Sigara Kullanımı

NÖTR

38
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 7 / 10

Çevresel Maruziyetler

31

ORT. PERSENTİL

2 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 31

TÜM SİNYALLER NÖTR

Arsenik Maruziyeti

NÖTR



32
PERSENTİL

Hava Kirliliği (PM10)

NÖTR



30
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 8 / 10

İnflamasyon ve Bağışıklık

30

ORT. PERSENTİL

1 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 30

TÜM SİNYALLER NÖTR

Alerjik Astım

NÖTR

30
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 9 / 10

Kardiyovasküler Sağlık

30
ORT. PERSENTİL

4 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 30

2 NORMAL ARALIKTA SİNYALLER

Sistolik Kan Basıncı

NÖTR

63
PERSENTİL

Diyastolik Kan Basıncı

NÖTR

29
PERSENTİL

Kardiyovasküler Hastalık

DÜŞÜK

15
PERSENTİL

Ateroskleroz

DÜŞÜK

11
PERSENTİL

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIK ALANI 10 / 10

Metabolik Sağlık

17

ORT. PERSENTİL

3 özellik analiz edildi · 0 değiştirilebilir · Ortalama persentil: 17

1 NORMAL ARALIKTA SİNYAL

Alkole Bağlı Olmayan Yağlı Karaciğer Hastalığı (NAFLD)

NÖTR

22
PERSENTİL



Tip 2 Diyabet (T2D)

NÖTR

19
PERSENTİL



Kan HbA1c Düzeyi

DÜŞÜK

11
PERSENTİL



Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

23 BİYOBELİRTEÇLER · 8 KATEGORİDE

Epigenetik Biyobelirteçler

DNA metilasyonundan türetilmiş biyobelirteç risk skorları, 8 biyokimyasal kategoride.

METABOLİK BELİRTEÇLER

TIMP-1



67
PERSENTİL

Tissue inhibitor linked to fibrosis and tissue remodeling.

Cystatin C



51
PERSENTİL

Kidney function marker independent of muscle mass.

GDF-15



44
PERSENTİL

Stress-response cytokine rising with cellular injury and aging.

Leptin



42
PERSENTİL

Fat-cell hormone regulating appetite and energy balance.

HbA1c



38
PERSENTİL

Three-month average blood glucose; gold-standard diabetes marker.

Adrenomedullin



33
PERSENTİL

Peptide regulating vascular tone and inflammation.

SERUM LİPİDLERİ

LDL-C



69
PERSENTİL

Bad cholesterol — primary driver of arterial plaque.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

ApoB



52
PERSENTİL

Carrier protein for atherogenic lipoproteins; key cardiovascular risk marker.

Triglycerides



48
PERSENTİL

Blood fat level; elevated in metabolic syndrome.

ApoA1



47
PERSENTİL

Main protein of HDL; reflects protective cholesterol transport.

HDL-C



42
PERSENTİL

Good cholesterol — inversely related to heart-disease risk.

TOKSİN MARUZİYETİ

PFOS



60
PERSENTİL

Persistent fluorinated pollutant linked to immune and liver effects.

PFOA



53
PERSENTİL

Persistent fluorinated pollutant with endocrine-disrupting effects.

Smoking Pack-Years



20
PERSENTİL

Cumulative cigarette exposure captured in methylation patterns.

Lead (Bone Pb)



18
PERSENTİL

Long-term lead exposure stored in bone tissue.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

İNFLAMASYON

Progranulin



75
PERSENTİL

Growth factor involved in inflammation and neuronal survival.

GlycA



62
PERSENTİL

NMR-derived composite marker of chronic systemic inflammation.

IL-6



53
PERSENTİL

Cytokine driving acute and chronic inflammation.

LİPİD PEROKSİDASYONU

Phospholipase A2



58
PERSENTİL

Enzyme releasing fatty acids that feed inflammation.

Glutathione Peroxidase



43
PERSENTİL

Antioxidant enzyme neutralizing lipid peroxides.

NÖROLOJİK

Neurogranin



64
PERSENTİL

Synaptic protein marker of neuronal integrity.

KAN BASINCI

Systolic BP



25
PERSENTİL

Arterial pressure during heart contraction; cardiovascular risk marker.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

VİTAMİNLER

Vitamin D (25-OH-D)



37
PERSENTİL

Circulating form of vitamin D; supports bone and immune regulation.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

ÖNE ÇIKAN SİNYALLERİNİZ

Neleri İzlemeli Neler İşe Yarıyor

Organ sistemleriniz, her birinin epigenetik yaşının kronolojik yaşınızdan ne kadar uzak olduğuna göre sıralanır — izlenmesi gereken en yaşlı, lehinize çalışan en genç.

İZLENMESİ GEREKEN SİNYALLER

4 ORGAN SİZDEN YAŞLI

Sağlık gidişatınız üzerinde maksimum etki için buraya odaklanın.

Bağışıklık	5.4 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39	44
Akciğer	5.4 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39	44
Kas-İskelet	4.4 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39	43
Böbrek	2.9 yıl daha yaşlı · kronolojik yaş: 39	42

EN GÜÇLÜ SİNYALLERİNİZ

3 ORGAN SİZDEN GENÇ

Bu örüntüler sağlıklı hücresel bakımı yansıtır. İşe yarayan şeyleri yapmaya devam edin.

Hormon	2.9 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39	36
Kan	2.5 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39	37
Kalp	2 yıl daha genç · kronolojik yaş: 39	37

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

SAĞLIĞINIZI KUTLAMAK

Biyolojinizin İyi Çalışan Yönleri

Aşağıdaki organ sistemleri kronolojik yaşınızdan daha genç görünür — biyolojinizin aktif olarak önde olduğu yerler.

EN GENÇ SİSTEMLERİNİZ

3 ORGAN SİZDEN GENÇ

Bu sistemler güçlü hücresel bakımı yansıtır.

Hormon

36 yıl — **-2.9 kronolojik yaş: 39**

Kan

37 yıl — **-2.5 kronolojik yaş: 39**

Kalp

37 yıl — **-2 kronolojik yaş: 39**

Güçlü yönlerinizi koruyun

Hormon başı çekiyor — 2.9 yıl daha genç.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.

TERİMLER, TANIMLAR VE KAYNAK ARAŞTIRMASI

Terimler ve Kaynak Araştırması

Bu rapordaki her teknik terimin sade dilde tanımları ve kaynak bilime erişim için QR kodları.

Biyolojik Yaş
Vücudunuzun hücrelerinin gerçekte nasıl çalıştığı, kaç doğum günü kutladığınızın aksine. Kronolojik yaşınızdan daha genç bir biyolojik yaş, iyi hücresel sağlığın olumlu bir işaretidir.

CpG Bölgesi
DNA'nızda bir sitozin nükleotidinin bir guaninin yanında bulunduğu belirli bir konum. Bunlar metil gruplarının bağlandığı noktalardır. "CpG", Sitozin-fosfat-Guanin anlamına gelir.

CpG Kapsamı (%)
Belirli bir özellik modeli için gerekli olan ve örneğinizde başarıyla ölçülen CpG bölgelerinin yüzdesi. ≥%80 = Güvenilir. %50-79 = Orta. <%50 = Yetersiz veri.

DNA Metilasyonu
DNA üzerindeki bir CpG bölgesine bir metil grubunun ($–CH_3$) eklenmesi. Bir bölge metillendiğinde, ilişkili gen tipik olarak susturulur. Metillenmediğinde, genlerin ifade edilme olasılığı daha yüksektir.

DunedinPACE
Duke Üniversitesi'nde geliştirilen ve mevcut biyolojik yaş yerine yaşlanma hızını ölçen bir metilasyon saati. 1.0 = ortalama hız. 1.0'ın üzerindeki değerler ortalamanın üzerinde yaşlanma anlamına gelir.

EPIC Dizisi (Illumina)
Infinium MethylationEPIC BeadChip — genom genelinde >850.000 CpG bölgesinde DNA metilasyonunu aynı anda ölçmek için kullanılan altın standart mikrodizi.

Epigenetik
Altta yatan DNA dizisinde değişiklik içermeyen gen ifadesi değişiklikleri. Genetik mutasyonların aksine, epigenetik değişiklikler genellikle geri dönüşümlüdür ve çevre, diyet ve yaşam tarzından etkilenir.

GrimAge
Plazma proteinleri ve sigara geçmişi üzerinde eğitilmiş, sağlık süresi ve ölüm oranını tahmin etmek için tasarlanmış ikinci nesil epigenetik saat (UCLA/Steve Horvath). Klinik olarak en çok doğrulanmış yaşlanma saatlerinden biri.

HOMA-IR
İnsülin Direncinin Homeostatik Model Değerlendirmesi — hücrelerinizin insüline ne kadar dirençli olduğunu tahmin eden bir hesaplama. >2.5 değerleri insülin direncini düşündürür. >5.0 değerleri olası Tip 2 Diyabet riskini gösterir.

Hipermetilasyon
Bir CpG bölgesi veya bölgesinin beklenenden daha fazla metil grubuna sahip olması. Bu raporda, yüksek skorlar genellikle hastalıkla ilişkili gen bölgelerinde hipermetilasyonu yansıtır.

Uzunlamasına Test
Zaman içindeki değişiklikleri takip etmek için birden fazla zaman noktasında (T0, T1, T2, T3…) tekrarlanan test. Tek bir test bilgilendiricidir; bir dizi test gidişatı ortaya koyar — biyolojinizin iyileşip iyileşmediğini veya kötüleşip kötüleşmediğini.

Organ Skoru
Belirli bir organ sistemi (örn. Kalp, Akciğer) için bileşik metilasyon risk skoru. 5-7 ilgili özelliğin metilasyon skorlarının ortalaması alınarak hesaplanır. Daha yüksek bir skor, o sistemde daha fazla epigenetik sapma olduğunu gösterir.

Persentil Sıralaması
Sonucunuzu bir referans veri kümesine göre konumlandıran istatistiksel bir ölçüt. 75. persentil GrimAge skoru, biyolojik yaşınızın aynı yaş ve cinsiyetteki bireylerin %75'inden daha iyi olduğu anlamına gelir.

Özellik Skoru
Belirli CpG bölgelerindeki metilasyon örüntünüzün, belirli bir özelliğe sahip bireylerde gözlemlenen örüntüye ne kadar benzediğini yansıtan sayısal bir değer. Pozitif = özellikle ilişkili; negatif = normal aralıkta.

Sonuçlar bilgilendirme amaçlıdır, tanı değildir. Doktorunuza danışın.