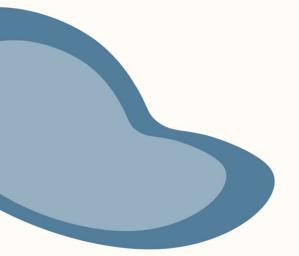
### เอกสารข้อมูลคำอธิบายการตรวจพันธุกรรมเฉพาะบุคคล Personalized Genetic Report



Report date: 8 December 2022

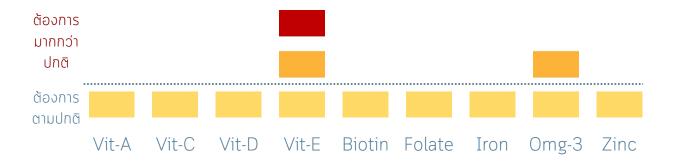
Customer: G097



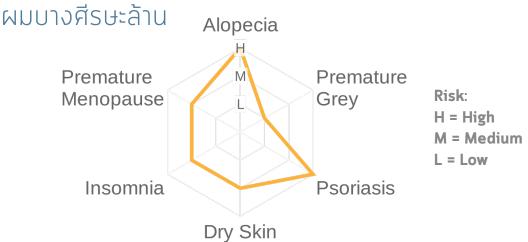


### Summary สรุปผลตรวจผันธุกรรมของคุณ

01 ความต้องการวิตามินและแร่ธาตุ



02 ความเสี่ยงโรคและความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับอาการ

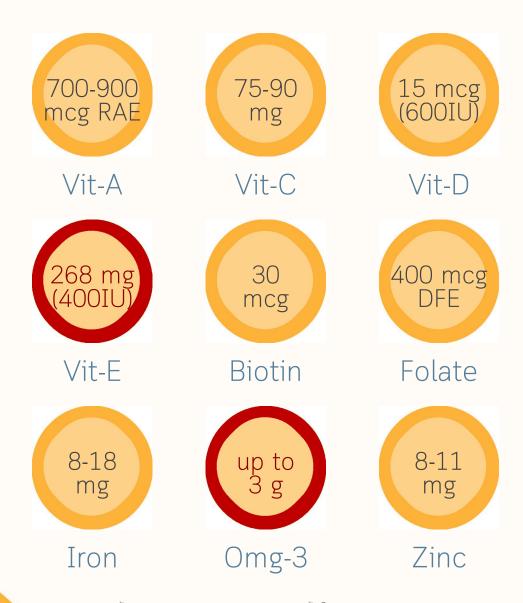


03 การตอบสนองต่อยารักษาอาการผมบางศีรษะล้าน

	Low	Slightly low	Normal
Minoxidil			•
Dutasteride			
Finasteride			



#### 01 ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุต่อวันที่แนะนำ



ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับประชากรอายุ 19 ปีขึ้นไป (ข้อมูลปริมาณพื้นฐานจาก National Institues of Health, Office of Dietary Supplements (https://ods.od.nih.gov/)







02 ความเสี่ยงโรคและความผิดปกติที่อาจเกิดผลเกี่ยวกับ เส้นผมและหนังศีรษะของคุณ

Androgenetic Alopecia โรคผมบาง จากกรรมพันธุ์

เสี่ยงกลาง/สูง

• งดสบบหรี่

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหาร ครบถ้วน โดยเฉพาะธาตุเหล็ก อาหารที่มีธาตุเหล็ก เข่น ตับ เนื้อสัตว์สีแดง ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ถั่วอบแห้ง
- พิจารณาอาหารเสริมจำพวก Zinc, Biotin ที่ช่วยทำให้ เส้นผมแข็งแรงขึ้นได้
- ลดความเครียด (Stress) ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ใช้แชมพู ครีมนวดผม หรือผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนกับเส้นผม
- เลี่ยงการยืด/ดัด/ย้อมผม หากจำเป็นแนะนำใช้ผลิตภัณฑ์ ออร์แกนิค หรือผลิตภัณฑ์ที่ปราศจาก แอมโมเนีย, เปอร์ ออกไซด์และสาร PPD (para-phenylenediamine)

Premature Gray ภาวะผมหงอก ก่อนวัย

- งดสูบบุหรี่
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหาร ครบถ้วน โดยเฉพาะอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินมี 12 โอเมก้า 3 ธาตุเหล็ก ทองแดง และสังกะสีสูง เช่น เนื้อ สัตว์ เนื้อปลา ตับ ไข่ ผักใบเขียว และธัญผืชชนิดต่าง ๆ

เสี่ยงต่ำ





02 ความเสี่ยงโรคและความผิดปกติที่อาจเกิดผลเกี่ยวกับ เส้นผมและหนังศีรษะของคุณ

Psoriasis สะเก็ดเงิน

เสี่ยงกลาง/สูง

• รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

- ลดความเครียด (Stress) ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- หลีกเลี่ยงการเกาศีรษะแรงๆ หรือแปรงผมแรงๆ
- ใช้แชมพูที่มี salicylic acid ที่จะช่วยให้ขุยที่หนั่งศีรษะ หลุดง่าย และใช้ conditioner สระผมตาม เผื่อเผิ่มความ ช่มชื้น
- ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการ

Dry Skin ภาวะผิวแห้ง

เสี่ยงกลาง/สูง

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ 2-3 ลิตร/วัน
- ไม่อยู่ในสถานที่ที่แห้ง เย็นจัด หรือ ร้อนจัด หลีกเลี่ยง ภาวะที่ทำให้เหงื่อออกมาก
- ควรใช้สบู่อ่อนๆ ที่มีฤทธิ์เป็นกลาง หรือ กรดอ่อนๆ หลีก เลี่ยง Foaming cleanser หรือแนะนำใช้ fragrancefree non-soap cleanser เช่น syndet
- เลี่ยงการสครับ การขัดผิว
- ทาครีมบำรุง หรือโลชั่น โดยแนะนำที่มีส่วนประกอบของ Ceramides, fatty acids, cholesterol, MLE technology
- หากผิวแห้งมากสามารถใช้ plastic wrap หรือ แผ่น mask ผันเฉพาะจุด หลังจากทาครีมบำรุงแล้ว เพื่อช่วยลดการ สูญเสียน้ำทางผิวหนัง และช่วยเพิ่มการดูดซึมของผลิตภัณฑ์







02 ความเสี่ยงโรคและความผิดปกติที่อาจเกิดผลเกี่ยวกับ เส้นผมและหนังศีรษะของคุณ

Insomnia อาการนอน ไม่หลับ

เสี่ยงกลาง/สูง

- ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายก่อนนอน หลีกเลียงการออก กำลังกายอย่างหนักภายใน 6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
- ใช้เตียงนอนสำหรับการนอนหลับ ไม่ควรใช้สำหรับทำงาน
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังมื้อเที่ยง
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนเข้านอน
- หลี้กเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ หรือใช้ยาอย่างระมัดระวัง
- จัดสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม เช่น เงียบสงบ มืด และอากาศไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป
- อย่างไรก็ตามการนอนไม่หลับ เกิดได้จากหลายสาเหตุ หากพบความผิดปกติ ควรไปพบแพทย์

Premature Menopause ภาวะหมดระดู ก่อนวัย

- หากคุณมีอาการผิดปกติ เราแนะนำให้ไปพบแพทย์ เพื่อ ปรึกษา และวางแผนการตรวจเพิ่มเติม หรือดูแลรักษาต่อไป
- สตรีในวัยเจริญพันธุ์และวัยหมดระดูควรไป ผบสูตินรีแพทย์
  เพื่อทำการตรวจภายในและตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ทุก
  1-3 ปี หรือตามคำแนะนำของแพทย์

เสี่ยงกลาง/สูง

