



基因检测报告

遗传风险评估与精准健康指导

Genetic Testing Report

Genetic Predisposition Assessment
and Precision Health Guide

检测项目：	常见肿瘤 3 项	<div>json中字段为 "set"</div>
样本编码：	CS0008	<div>id</div>
送检机构：		<div>org</div>
受检者姓名：	测试人	<div>name</div>

易感基因检测介绍

健康是人类恒久的追求，如何不生病少生病是人们一直关注的话题。现代医学证明，除了外伤，几乎所有疾病都与基因有关。**1990** 年人类基因组计划正式启动，美国、英国、法国、德国、日本和我国科学家共同参与了这一人类科学史上的伟大工程。**2000** 年人类基因组草图工作初步完成，**2005** 年绘制出人类基因图谱（**HapMap**），解开了 **2.5** 万个基因密码，为探索生命奥秘及疾病研究带来了革命性的改变，人类也由此进入了崭新的基因时代。

随着基因与疾病关系研究的深入，科学家发现不同人在相同环境下对同一疾病的抵抗能力不同，携带有某类型基因的人比其他更容易患该种疾病，即携带某种疾病的易感基因。易感基因检测正是基于该原理，利用高准确度的基因检测技术平台和生物信息分析手段，获取基因密码，评估患病风险。

易感基因检测能帮助您全面深刻了解自身，从而达到以下目的：

1. 预测疾病风险：在健康或亚健康时便能准确预测患病风险；
2. 疾病预防：主动调节外因（饮食/运动/心理/环境），降低患病风险；
3. 个性化服务：优化营养物质摄入方案，指导常用药物种类的选择，提供药物剂量的调整建议等；
4. 健康管理：优化常规体检方案，做好自身健康管理。

基因检测在大健康领域已获得骄人的成绩，目前在美国，每年进行基因检测达 **700** 多万人次，带来的益处是促使美国女性家族遗传性乳腺癌发病率降低 **70%**、直肠癌发病率降低 **90%**。美国著名女星安吉丽娜·朱莉通过基因检测发现自身罹患乳腺癌的风险高达 **87%**，在健康管理顾问的建议下，她选择了预防性手术，将 **87%** 的患乳腺癌风险降低到 **5%**。

易感基因，遇见未来，预见你！在人生中，健康的价值高于一切。远离疾病，从本次易感基因检测开始！

目 录

服务说明	1
报告阅读指南	2
基因检测结果摘要	4
综合健康建议	5
单项疾病遗传风险解读及健康建议	
肿瘤	
🔍 肺癌	8
🔍 肝癌	10
🔍 胃癌	12
承诺与声明	14



此页为固定的纯文本，请写死在前端，或者不展示

服务说明

当您打开这份报告书时，我们将从您的遗传基因角度分析您各项疾病发生风险，并据此给您提供精准的生活、运动、心理和体检方面的指导。在您收到基因检测报告后，即可享受专业遗传咨询师一对一的报告解读及遗传咨询服务，我们的遗传咨询师将非常乐意帮助您一起改善您的生活质量。

- 您有任何疑问均可致电人和未来客服热线: **400-6060-610** 客服将根据您的需求进行预约安排。
- 服务时间: 周一至周五 8:30-17:30，法定节假日除外。

您还可以随时访问我们为您精心打造的“基因说”微信公众平台，可即时查询检测进度、查阅在线报告。同时，您还可以跟我们在线交流互动，在遗传咨询师的建议下更加全面的完成疾病风险评估，科学的进行健康管理，远离疾病。



- 扫描二维码 / 观看专业解说及示范
- 丰富的健康信息 / 听听基因怎么说

固定的纯文本，建议摘取其中重要部分，写死在前端。重要部分为备注，即格子颜色展示。可根据需求改为5格、条状图等形式

报告解读指南

在您正式阅读您的报告前，我们希望能对报告各部分内容的设置进行一个简单的解释，旨在引导并帮助您更完整地理解所有检测项目的内容、意义、数据的解读。希望我们的服务能够为您带来帮助。

(1) 基因检测结果摘要示例

检测项目	风险等级	页码
乳腺癌	<div><div></div><div></div><div></div></div>	1
肺癌	<div><div></div><div></div><div></div></div>	2
结直肠癌	<div><div></div><div></div><div></div></div>	3

本处罗列了受检者每一项检测项目的遗传风险等级。

备注	
<div><div></div><div></div><div></div></div> 低遗传风险//高遗传能力	患病的遗传风险比一般人群低，即遗传因素导致患该病的几率比一般人群低 //营养物质吸收的遗传能力或天赋特长的遗传能力比一般人群高。
<div><div></div><div></div><div></div></div> 较低遗传风险//较高遗传能力	患病的遗传风险比一般人群稍低，即遗传因素导致患该病的几率比一般人群稍低 //营养物质吸收的遗传能力或天赋特长的遗传能力比一般人群稍高。
<div><div></div><div></div><div></div></div> 中度遗传风险//中度遗传能力	患病的遗传风险与一般人群一致，处于平均水平，即遗传因素导致患该病的几率与一般人群相同//营养物质吸收的遗传能力或天赋特长的遗传能力与一般人群持平。
<div><div></div><div></div><div></div></div> 较高遗传风险//较低遗传能力	患病的遗传风险比一般人群稍高，即遗传因素导致患该病的几率比一般人群稍高 //营养物质吸收的遗传能力或天赋特长的遗传能力比一般人群稍低。
<div><div></div><div></div><div></div></div> 高遗传风险//低遗传能力	患病的遗传风险比一般人群高，即遗传因素导致患该病的几率比一般人群高 //营养物质吸收的遗传能力或天赋特长的遗传能力比一般人群低。

(2) 综合健康建议示例

综合健康建议	
<div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>饮食</div></div> <div><div>1. 推荐低脂、低热量、适量优质蛋白、高维生素、适量膳食纤维饮食。</div><div>2. 尽量减少饱和脂肪的食物，如肥肉、动物内脏等。</div><div>3. 增加富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物和单不饱和脂肪酸的食物，如深海鱼类、坚果、橄榄油等；多进食非淀粉类蔬菜和富含叶酸的食物，如西兰花、油麦菜、茄子、芹菜、菠菜、茼蒿、芦笋、草莓、酸枣等；推荐每天摄入大豆40g（40g大豆分别约相当于200g豆腐，80g豆腐干，30g腐竹，700g豆腐脑，800g豆浆）。</div></div>	综合受检者本次所有检测项目的结果，给出饮食、运动、心理、体检全方位的整体性建议。
<div>建议按以下方案合理安排运动：</div> <div>1. 参考理想体重安排运动量。维持理想体重有利于降低您患糖尿病、心脑血管病等疾病的风险。</div>	



(3) 单项疾病遗传风险解读及健康建议示例

疾病简介

肺癌大多数起源于支气管黏膜上皮，因此也称支气管肺癌。近50年来肺癌的发病率显著增高，在欧美工业发达国家和我国的一些工业大城市中，肺癌发病率在男性恶性肿瘤中已居首位。肺癌患者多数是男性，男女之比约3:1~5:1，近年来，肺癌在女性中的发病率也迅速增高，排女性常见恶性肿瘤的第2位或第3位。2014年每百万人病例数为701例，五



关于疾病的概述，帮助受检者简单了解该疾病的情况

检测结果

风险等级：通过对您肺癌的相关基因位点检测，您的肺癌遗传风险等级为：

展示了该疾病的遗传风险等级，此等级为多个相关基因位点的综合结果

基因检测列表

基因位点	基因名	基因中文名	基因功能	基因型	风险等级
gt12547	MTHFR	甲基四氢叶酸还原酶基因	该基因功能包括修饰的氨基酸结合和甲基四氢叶酸还原酶的活性。	...ACC [G] ACG... ...ACC [G] ACG...	
gt32968	CASC8	易感性候选基因8	非蛋白编码，RNA基因，属于反义RNA类。	...CCT [T] ACG... ...CCT [A] ACG...	

展示了该疾病相关每个基因位点的检测结果，并指明单个基因位点的疾病遗传风险等级

风险等级说明

与人群平均水平相比，先天基因上，您的**肺癌遗传风险处于平均水平**。但是，您后天所处的环境和生活习惯也将影响到您的肺癌风险。请参照下面的建议，用积极预防的态度，持续降低风险，提高保护能力，并定期体检。

对该疾病遗传风险等级的总结说明

单项健康建议

体检策略

肺癌常被认为与以下风险因素相关：

1. 吸烟：吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高10~13倍，而且吸烟年龄越早、吸烟时间越长、吸烟量越大，肺癌的死亡率越高；被动吸烟也容易引起肺癌。
2. 空气污染：室外大环境污染，如工业废气、汽车尾气等，室内小环境污染，如厨房油烟等均为肺癌发生的风险因素。

根据受检者该疾病的遗传风险等级，针对性的给出适合受检者的个性化健康建议，重点从个性化体检策略及饮食、运动、心理等生活方式层面进行指导。

基因检测结果摘要

检测项	疾病风险评估结果	页码
肿瘤		
肺癌	<div><div></div><div></div><div></div></div>	8
肝癌	<div><div></div><div></div><div></div></div>	10
胃癌	<div><div></div><div></div><div></div></div>	12

检测项是固定的
section_fei ai
section_ganai
section_wei ai
这样表示

每个人的结果不一样
type

category：判断该检测项为风险还是能力，1-风险，0-能力
type：评估结果，反馈1-5的数值
在风险类的项目中
1-三格绿色-低风险
2-两格绿色-较低风险
3-一格黄色-中等风险
4-两格红色-较高风险
5-三格红色-高风险
在能力类的项目中
1-三格绿色-高能力
2-两格绿色-较高能力
3-一格黄色-中等能力
4-两格红色-较低能力
5-三格红色-低能力
原则：1、2是好的是绿色的，4、5是不好的红色的



综合健康建议

nutrition

comp



饮食

1. 推荐均衡多样化、新鲜、易消化、清淡饮食。
2. 不吃腌制，油炸，隔夜，霉变，辛辣刺激性，烟熏，烧烤，生冷的食物。

part1、part2、part3
可能只有part1、part2
反馈纯文本
文字少则50字左右，多
则300字或更多



运动

建议按以下方案合理安排运动：

1. 参考理想体重安排运动量。维持理想体重有利于降低您患糖尿病、心脑血管等疾病的风险。
2. 建议每周进行规律的运动，可以根据自己的年龄、体质及喜好来选择运动方式，如慢跑、快步走、健身操、舞蹈、太极拳、游泳、球类等，坚持每周运动 5~7 次，每次运动 30 分钟，逐步养成良好的运动习惯。

固定的纯文本

▶▶ 小贴士：在此之前如您没有运动习惯或有运动禁忌，请咨询医生。运动时请从最小量开始，循序渐进，并结合自我感觉来判断运动量是否适宜。判断标准：

1. 运动量适宜表现为锻炼后有微汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好，虽然稍感疲乏、肌肉酸痛，但休息后可消失，第二天体力充沛，有运动欲望。
2. 如出现心率明显加快、心律不齐，甚至严重胸闷憋气、膝关节疼痛等症状，应立即停止运动，及时与医生联系。

固定的纯文本



心理

心理平衡对维护健康起着至关重要的作用，请保持积极乐观的心态，注意情绪和心理调节，以平和的心态面对生活与工作中的各种压力，可以通过倾诉、听音乐、娱乐等途径来减压，避免长期压抑、紧张、焦虑等负性情绪损害健康。



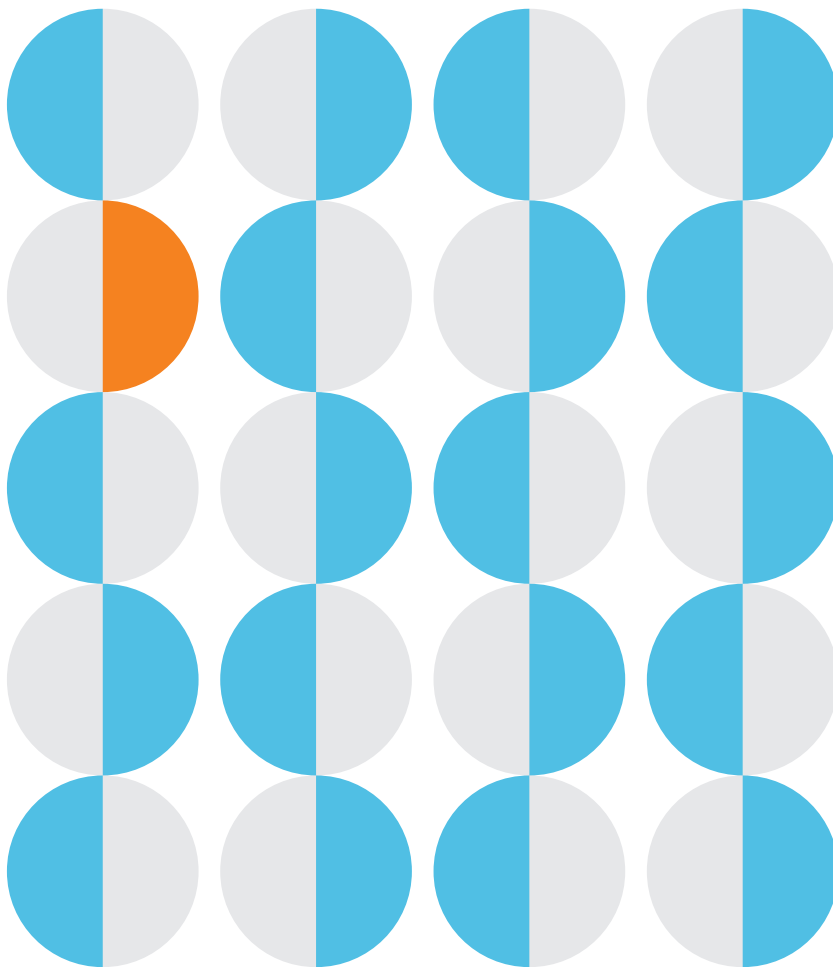
体检

- 1. 尽管您患病的遗传风险与一般人群一致，也请您尽量规避各项疾病的风险因素。
- 2. 日常留意是否存在阵发性或刺激性呛咳、咯血、喘鸣、呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑、上腹部不适、心窝部隐痛、进食后饱胀感、食欲不振、消瘦、乏力等症状。如有，请及时至大型医院门诊就诊。在医生的建议下行 X 线、CT、痰脱落细胞学检查、纤维支气管镜、纤维胃镜、消化道钡餐等检查及相应治疗措施。

heal thy

part1、part2、part3
可能只有part1、part2
反馈纯文本
文字少则100字左右，多
则300字或更多



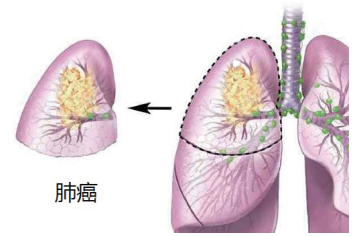


单项疾病

遗传风险解读及健康建议

肺癌

疾病简介



肺癌大多数起源于支气管黏膜上皮，因此也称支气管肺癌。近 50 年来肺癌的发病率显著增高，在欧美工业发达国家和我国的一些工业大城市中，肺癌发病率在男性恶性肿瘤中已居首位。肺癌患者多数是男性，男女之比约 3:1~5:1，近年来，肺癌在女性中的发病率也迅速增高，排女性常见恶性肿瘤的第 2 位或第 3 位。2014 年每百万人病例数为 701 例，五年存活率为 17%。

检测结果

风险等级：通过对您肺癌的相关基因位点检测，您的肺癌遗传风险等级为：

基因检测列表

位点编号	基因名	基因中文名	基因功能	基因型	等级
gt17474	TERT	端粒酶逆转录酶基因	该基因编码的酶是组成端粒酶的关键部分，并在维持端粒稳定与控制细胞无限增殖中起着重要的作用。	...GCC [C] GCG... ...GCC [T] GCG...	■■■
gt00445	TP53	肿瘤蛋白 P53 基因	该基因能抑制细胞转化分裂和诱导细胞凋亡，是一种抑癌基因，与肺癌等多种癌症相关。	...ACG [C] GGG... ...ACG [G] GGG...	■■■
gt12347	MTHFR	亚甲基四氢叶酸还原酶基因	该基因参与叶酸代谢，促进甲基传递，影响 DNA 合成。该基因变异影响 DNA 合成及修复，从而增加肿瘤的发病风险。	...TCG [G] CTC... ...TCG [G] CTC...	■■■
gt32968	CCAT2	结肠癌相关转录因子 2 基因	该基因为致癌长链非编码 RNA，过表达可促进细胞生长和迁移，促进非小细胞肺癌进展。	...AAG [G] CAC... ...AAG [G] CAC...	■■■
gt03770	MIR196A2	微小 RNA 基因	该基因通过调节细胞增殖、分化和凋亡的功能，导致组织的增生异常，关联性研究证明该基因与肺癌有相关关系。	...CTG [C] CTG... ...CTG [T] CTG...	■ ■ ■

风险等级说明

与人群平均水平相比，先天基因上，您的肺癌风险处于平均水平。但是，您后天所处的环境和生活习惯也将影响到您的肺癌患病风险。请参照下面的建议，用积极预防的态度，降低风险，提高保护能力，并定期体检。



suggestion header

单项健康建议

healthy

体检策略



肺癌常被认为与以下风险因素相关：

1. 吸烟：吸烟者肺癌死亡率比不吸烟者高 10~13 倍，而且吸烟年龄越早，吸烟时间越长、吸烟量越大，肺癌的死亡率越高；被动吸烟也容易引起肺癌。
 2. 空气污染：室外大环境污染，如工业废气，汽车尾气等，室内小环境污染，如厨房油烟等均为肺癌发生的风险因素。
 3. 职业致癌因子：劳动环境中的玻璃纤维、人工纤维、滑石粉、石棉煤焦油、芥子气等均为致癌物质。
 4. 电离辐射：自然界或医院中的电离辐射为导致肺癌的风险因素。
 5. 饮食与营养：维生素 A 族、E 族、B2，β 胡萝卜素和微量元素（硒、锌）等的缺乏容易引起肺癌。
 6. 遗传因素：遗传缺陷可导致肺癌。
 7. 其他因素：病毒感染，某些慢性肺部疾病（如慢性支气管炎、肺结核等）与支气管肺癌的发生有一定关系。
- 考虑到您肺癌的遗传风险处于平均水平，最好规避以上可控的风险因素。

若您存在以上风险因素：

请留意自己是否存在阵发性或刺激性呛咳、咯血、喘鸣、气急、发热、厌食、乏力、体重下降、胸痛、呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状。

1. 如有以上症状，请及时至大型医院门诊就诊，在医生的建议下行胸部 X 线、胸部 CT、痰脱落细胞学检查、纤维支气管镜等检查及相应治疗措施。

以上为psrt1
反馈的纯文本，多的话
有350字

加黑部分是part2
反馈的纯文本，多的话有100字

最后一段为part3
有的有两条，有的只有1
条，多的话有100字

生活指南



养成良好的饮食习惯，少吃煎炸、烧烤、烟熏食物，多吃富含维生素 A 和 C 及润肺养肺的食物，如绿叶蔬菜、胡萝卜、百合、白果、莲藕、梨、枇杷等。

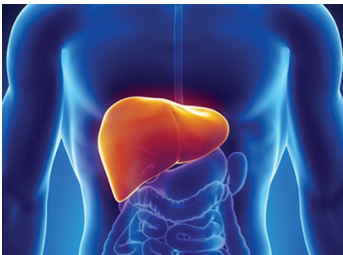
nutrition
反馈的纯文本，多的话
有200字



1. 戒烟，避免吸入二手烟。
2. 雾霾天气减少出行或采取防护措施，注意室内空气净化。
3. 在有害环境中作业时注意个人防护。
4. 远离射线或减少射线照射次数。
5. 坚持适量运动，注意肺功能的锻炼。
6. 保持心情愉快，保证充足睡眠。
7. 可服用具有清除自由基、延缓细胞衰老等功效的保健食品，如螺旋藻、甲壳质等。

sport
反馈的纯文本，多的话
有200字

肝癌



疾病简介

肝癌为发生在肝脏的恶性肿瘤，可分为原发性和继发性两大类。原发性肝癌，是指由肝细胞或肝内胆管上皮细胞发生的恶性肿瘤。原发性肝癌为我国和某些亚洲地区的常见癌症。据我国卫生部门统计，肝癌年死亡率占肿瘤死亡率的第二位。肝癌发病年龄的中位数是 63 岁，2014 年每百万人中病例数为 104 例，五年存活率为 16%。

检测结果

风险等级：通过对您肝癌的相关基因位点检测，您的肝癌遗传风险等级为: ■ ■ ■

基因检测列表

位点编号	基因名	基因中文名	基因功能	基因型	等级
gt12491	HFE	铁稳定基因	该基因是调控铁吸收和代谢的重要基因之一。体内铁沉积过多，导致肝功能受损。长期如此，容易诱发肝癌。	...CGT [G] CCA... ...CGT [G] CCA...	■ ■ ■
gt12505	TNF	肿瘤坏死因子基因	该基因编码肿瘤坏死因子蛋白，作为促炎细胞因子参与细胞的增殖、分化与凋亡。该基因多态性增加患肝癌的风险。	...ATG [G] GGA... ...ATG [G] GGA...	■ ■ ■
gt32968	CCAT2	结肠癌相关转录因子 2 基因	该基因为致癌长链非编码 RNA，其过表达可促进细胞生长、迁移和侵袭，促进肝癌的进展。	...AAG [G] CAC... ...AAG [G] CAC...	■ ■ ■
gt28766	EGF	表皮生长因子基因	该基因编码生长因子家族的主要成员之一。EGF 与组织细胞的修复和再生以及肿瘤的发生密切相关。	...TGT [G] GCT... ...TGT [G] GCT...	■ ■ ■
gt34225	STAT4	信号传导和转录激活因子基因	STAT4 编码的转录因子参与多种重要细胞因子信号传导，在免疫防御中起重要作用。该基因变异可能降低机体抗病毒和抗肿瘤活性。	...TGT [G] AAT... ...TGT [G] AAT...	■ ■ ■

风险等级说明

与人群平均水平相比，先天基因上，您的**肝癌风险较低**。但是，您后天所处的环境和生活习惯也将影响到您的肝癌患病风险。请参照下面的建议，用积极预防的态度，降低风险，提高保护能力，并定期体检。



单项健康建议

体检策略	
	<p>肝癌常被认为与以下风险因素相关：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 环境因素：肝癌被认为与黄曲霉素等某些化学致癌物质和水土因素有关。2. 癌前疾病：肝硬化、病毒性肝炎与肝癌的发病密切相关。 <p>尽管您肝癌的遗传风险较低，仍应注意规避以上可控的风险因素。</p> <p>若您存在以上风险因素：</p> <p>请留意自己是否存在以持续性钝痛、刺痛或胀痛为特点的肝区疼痛以及乏力、消瘦、食欲减退、腹胀、恶心、呕吐、发热、腹泻、贫血、黄疸、腹水、下肢浮肿、皮下出血、肝肿大等症状。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 如有以上症状，请及时至大型医院门诊就诊，在医生的建议下行血清甲胎蛋白（AFP）测定、B 超、CT 等检查及相应治疗措施。
生活指南	
	<p>低脂、高维生素和适量膳食纤维饮食。避免煎、炸、霉变食物，慎用人工干酪、腌制品、高温烘烤及含食品添加剂的食物。每天保持 3~5 种蔬菜、2~4 种水果，特别是富含维生素 A 和 C 的黄绿色蔬菜和水果。</p>
	<ol style="list-style-type: none">1. 戒酒；适量运动，控制体重，避免肥胖。2. 注意饮用水水质，避免饮用蓝藻污染的水。3. 避免接触化学毒物，如亚硝胺类、偶氮芥类化学物质以及有机氯农药等。4. 在血吸虫疫区，尽量避免与疫水接触。5. 改变生吃鱼片等不良饮食嗜好，避免血吸虫、华支睾吸虫等寄生虫感染。6. 积极防治病毒性肝炎，确保乙肝疫苗的接种。7. 保持积极乐观的心态，保证充足睡眠，避免熬夜和过重心理负担。

胃癌

疾病简介



胃癌是源自胃黏膜上皮的恶性肿瘤，是我国最常见的恶性肿瘤之一，死亡率居各种恶性肿瘤的首位。胃癌多见于男性，男女发病率之比为 2:1。胃癌发病年龄的中位数是 69 岁，2014 年每百万人病例数为 69 例，五年存活率为 28%。

检测结果

风险等级：通过对您胃癌的相关基因位点检测，您的胃癌遗传风险等级为:

基因检测列表

位点编号	基因名	基因中文名	基因功能	基因型	等级
gt16078	PLCE1	磷脂酶 Cε1 蛋白基因	该基因参与了细胞的生长、分化及凋亡等过程。也可通过介导炎症信号通路和血管的生成促进肿瘤的形成。	...TCC [A] CGT... ...TCC [A] CGT...	
gt12547	MTHFR	亚甲基四氢叶酸还原酶基因	该基因参与叶酸代谢，促进甲基传递，影响 DNA 合成。该基因变异影响 DNA 合成及修复，从而增加肿瘤的发病风险。	...TCG [G] CTC... ...TCG [G] CTC...	
gt15736	AGER	高级糖基化终产物特异性受体	关联性研究证明该基因与胃癌有相关关系。	...AGC [C] GTT... ...AGC [T] GTT...	
gt16160	PSCA	前列腺干细胞抗原基因	该基因能抑制癌细胞增殖或诱导细胞凋亡，是一种保护基因，该基因功能的异常导致患胃癌的风险增加。	...CCA [C] GAA... ...CCA [T] GAA...	
gt00445	TP53	肿瘤蛋白 P53 基因	该基因能抑制细胞转化分裂和诱导细胞凋亡，是一种抑癌基因。此基因变异是胃癌等多项癌症发生的重要基因。	...ACG [C] GGG... ...ACG [G] GGG...	

风险等级说明

与人群平均水平相比，先天基因上，您的胃癌风险处于平均水平。但是，您后天所处的环境和生活习惯也将影响到您的胃癌患病风险。请参照下面的建议，用积极预防的态度，降低风险，提高保护能力，并定期体检。



单项健康建议

体检策略	
	<p>胃癌常被认为与以下风险因素相关：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 地域环境：我国的西北部及东南沿海各省的胃癌发病率远高于南方和西南各省。2. 饮食因素：饮食是目前胃癌发生最主要的原因，包括食用含亚硝酸盐、真菌毒素较多的食物及长期高盐饮食。3. 幽门螺杆菌：幽门螺杆菌感染率高的国家和地区常有较高的胃癌发生率。4. 癌前疾病：慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等疾病患者发生胃癌危险性明显增加。 <p>考虑到您胃癌的遗传风险处于平均水平，最好规避以上可控的风险因素。</p> <p>若您存在以上风险因素：</p> <p>请留意自己是否存在上腹部不适、心窝部隐痛、进食后饱胀感、食欲不振、消瘦、乏力、呕吐隔夜宿食以及进食哽噎感等症状。</p> <p>1. 如有以上症状，请及时至大型医院门诊就诊，在医生的建议下行纤维胃镜、CT、消化道钡餐等检查及相应治疗措施。</p>
生活指南	
	<p>按时就餐，避免暴饮暴食。尽量吃新鲜、易消化、清淡饮食。少食生冷、干硬、油腻、辛辣刺激性食物，避免烧烤、煎炸、腌制、烟熏、霉变及隔夜饭菜等。多食用富含维生素 A 和 C 的新鲜果蔬，如胡萝卜、南瓜、韭菜、芒果、柑橘、猕猴桃等。</p>
	<ol style="list-style-type: none">1. 戒烟酒。2. 养成良好的生活习惯，避免熬夜。3. 注意调节心理压力，保持心情愉悦。4. 积极防治幽门螺杆菌感染，有慢性胃炎、胃溃疡等病史者，应规范治疗，定期复查。5. 有胃癌家族史或胃癌癌前期病变等高危因素者，应定期复查随访，或遵医嘱进一步检查。

固定的纯文本，建议写死在前端

承诺与声明

尊敬的客户，我们郑重承诺：根据您的遗传风险评估结果，人和未来将竭诚为您提供合理的预防建议及有效的营养保健措施。如需药物治疗和干预，请到相关医疗机构进行咨询就诊。对于您的基因信息，我们严格遵守我国相关的法律法规，采用专业化编码管理，受检者的个人信息与基因检测及风险评估信息分离，充分保护个人隐私，未经客户允许绝不将客户的基因信息用于其他任何用途。

特别声明：

- 一、 本公司确保本报告为申请人所提供的受检者样本的检测结果。
- 二、 本公司对检测结果的当前正确性负责。
- 三、 本报告中给出的结果分析是根据您的个人遗传基因的检测进行的信息分析，随着科学的发展可能会进一步完善。
- 四、 疾病是基因和外部因素共同作用的结果，本检测仅对基因层面进行分析，未考虑外部因素的影响，因此疾病遗传风险高不代表一定会得病，遗传风险低不代表一定不会得病。本报告并非疾病诊断和用药依据，评估结果仅供参考。如需确诊是否患病，建议到医院相关科室就诊。
- 五、 疾病的发生与发展十分复杂，因此本报告所罗列的疾病症状及风险因素具有代表性但不具有融汇性，如需了解详情，请咨询专业医师。

人和未来生物科技（北京）有限公司