

||| 中科普瑞

SINOTECH GENOMICS



睡眠基因 评估报告

样本号：000101012

报告时间：2017年xx月xx日



睡眠基因 评估报告

睡眠是生命的基本过程，睡眠与人体健康、疾病、学习、工作方方面面有密切关系，各种原发、继发的睡眠剥夺和睡眠问题，严重影响生活和工作的质量和个人的精神和身体状态。不同个体的睡眠形态、睡眠问题及睡眠的调节与自身基因关系密切。

本产品综合了影响睡眠质量各类相关基因，并提供睡眠量表综合测量，旨在帮助您从基因层面了解您的睡眠本质特征、需求，探索睡眠问题的原因，并寻求精准的睡眠问题解决方案。



报告目录

SLEEP LENGTH | 睡眠时长



SLEEP PHASE | 入睡时间



INFLUENCING FACTORS OF SLEEP | 睡眠影响因素



SLEEP TALENT | 睡眠天分

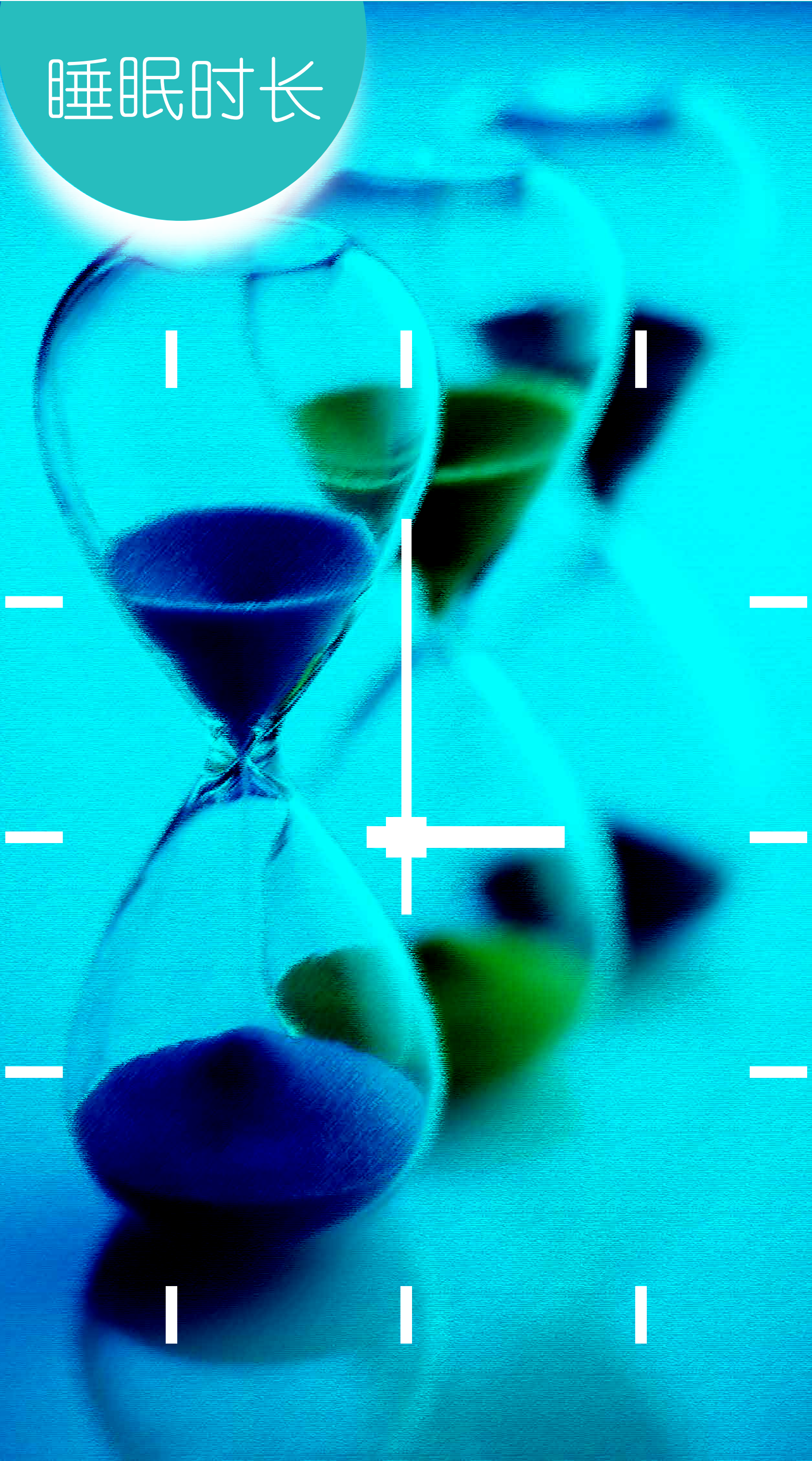


SLEEP BEHAVIOR | 睡眠问题



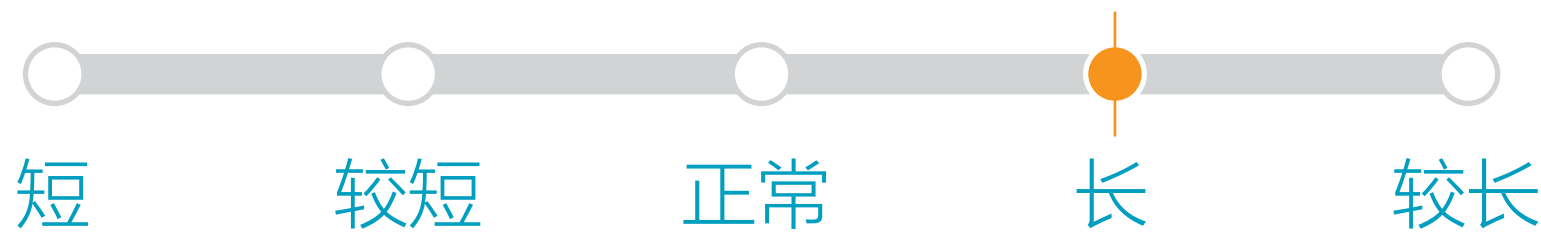
睡眠时长

SLEEP LENGTH



睡眠时长 | Sleep Length

从基因型分析，您的睡眠时长在同龄人群中处于如下位置：



睡眠时间缺乏度评估：

您的平均每天睡眠时间比同龄人少2小时



入睡时间

SLEEP PHASE



入睡时间 | Sleep Phase

家族性睡眠相位超前综合征(Familial advanced sleep phase syndrome , FASPS)的特点是提早入睡和提早醒来。

睡眠相位后移症候群 (Delayed sleep-phase syndrome , DSPS) 是一种长期的睡眠时间紊乱，主要表现为入睡时间晚、醒来时间晚。

您的入睡时间与同一时区人群平均入睡时间相比:



您检出的基因型为XXX：正常



睡眠影响因素

INFLUENCING FACTORS OF SLEEP



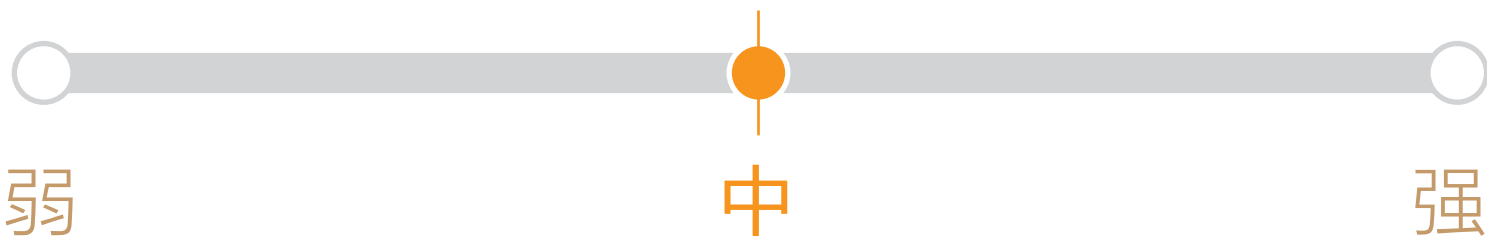
咖啡因
代谢速度

咖啡因代谢

Caffeine Metabolism

咖啡因是最广泛使用的精神药物，全世界80%以上的成年人习惯每天至少饮用一杯咖啡，许多不同类型的食品和饮料都含有咖啡因。咖啡因可以帮助减轻缺乏睡眠带来的消极情绪影响，而其使用和戒断会引起许多副作用，最常见的副作用之一就是睡眠损失，包括缩短总计睡眠时间长、睡眠延迟以及睡眠持续时间的变化等。

您的咖啡因代谢能力：



您较易因摄入咖啡因引起失眠

光调节 | Light Factor

460至480纳米波长的蓝光会抑制褪黑素，波长大于530纳米的光即使在明亮条件下也不抑制褪黑素。在就寝前几小时内使用遮挡蓝光的眼镜可能会降低褪黑激素的损失，故建议需要适应提早就寝时间的人在睡前几个小时使用蓝色护目镜。

光的昼夜节律变换较易使您的入睡时间：



您在冬季的夜晚比别人更容易犯困，甚至比夏令时提前2-4小时入睡

褪黑素合成与分泌功能

Melatonin

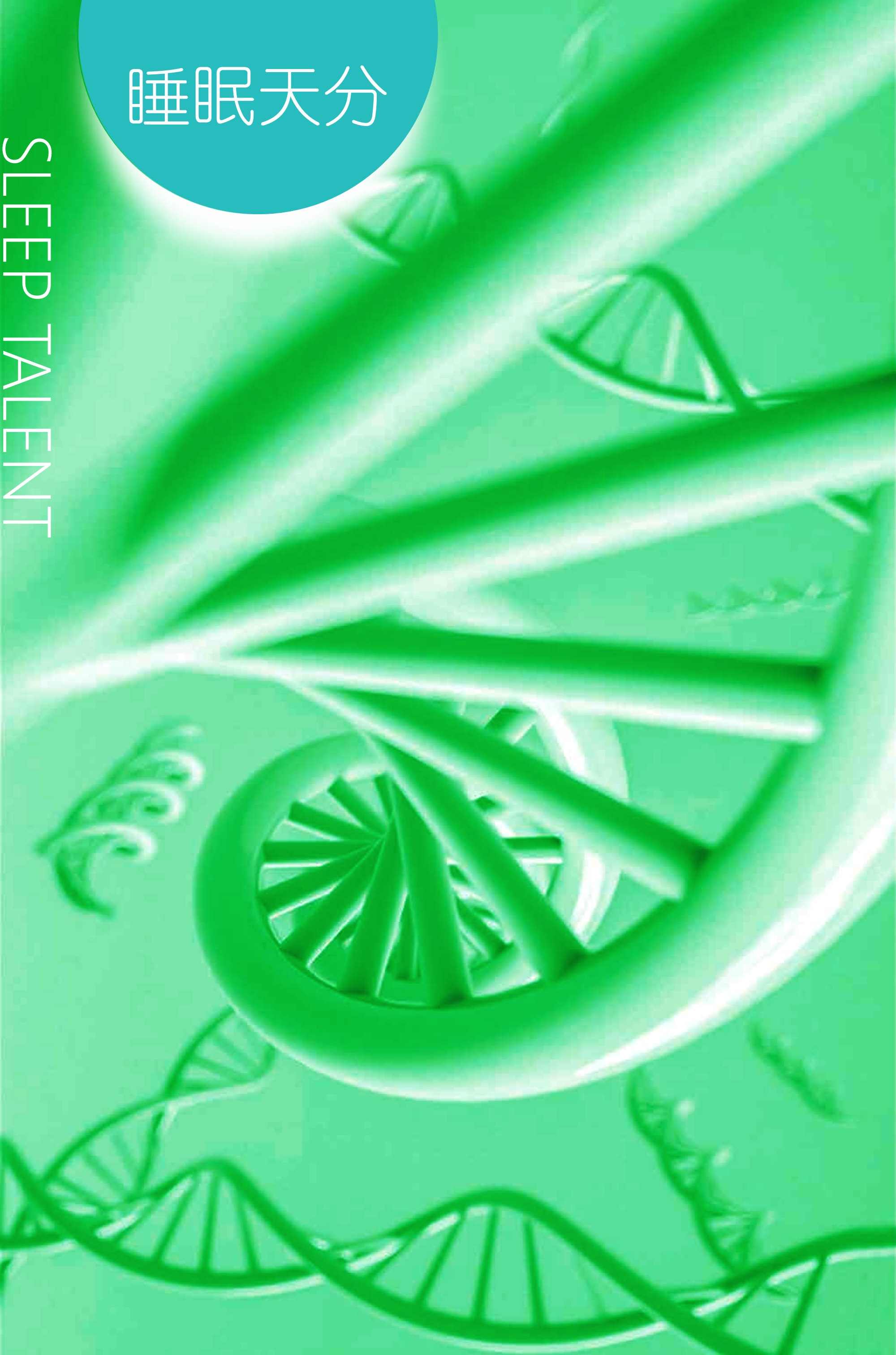
褪黑素作为膳食补充剂主要用于促进睡眠、调节时差、抗衰老等目的，是目前使用最广泛的睡眠调节激素。褪黑素的分泌受去甲肾上腺素的调节和昼夜节律的影响。

您的褪黑素合成与分泌水平跟其他人相比：



睡眠天分

SLEEP TALENT



抵抗睡眠剥夺

Resist Sleep Deprivation

睡眠剥夺会损害人类的健康和行为。完全睡眠剥夺可能是致命的，部分剥夺睡眠亦会给认知、情绪和健康带来严重的后果。研究表明，基因型表现出更高的儿茶酚-O-甲基转移酶（COMT）活性者，可以一定程度抵抗睡眠剥夺，能从短时间的连续睡眠剥夺中更快地恢复过来。

您检出的基因型为XXX，具有/不具有该能力。

高质量睡眠 | More NREM

深度睡眠，也叫慢波睡眠，是指脑电信息低于5赫兹的缓慢而有节奏的睡眠状态，是评价睡眠质量的重要指标。近年来，对欧洲和拉丁美洲后人的几项研究表明，深度睡眠时长与腺苷脱氢酶的活性负相关。而腺苷脱氢酶的基因ADA的rs73598374的碱基由G突变为A时，会降低腺苷脱氢酶活性，从而降低脑电信号，延长深度睡眠时间。据统计，携带AG基因型的人有10%左右，携带AA基因型的人还不到1%。

您检出的基因型为XXX，您的睡眠时长属于90%的大多数 / 超过90%的人 / 超过99%的人。

睡眠超人 | Super-Sleeper

睡眠时间较短，一生中每晚睡眠均小于6小时，而且没有困倦感.携带这种突变的受试者的日常睡眠时间比正常人短，自我报告的非工作日习惯睡眠偏移时间的突变携带者比非携带者（包括非携带者家庭成员和一般对照组）早得多。自我报告的习惯性每24小时总睡眠时间方面，突变携带者（平均6.25小时）相比这个家庭的非携带者（平均8.06小时）要短得多（平均1.81小时）。

您检出的基因型为XXX，日常睡眠时间比平均时间短1.8小时以上。



睡眠问题

SLEEP BEHAVIOR



不宁腿综合征(睡眠脚动症)

Restless Legs Syndrome (RLS)

不宁腿综合征（ Restless legs syndrome , RLS ）是一种比较常见的疾病，主要发生在下肢，尤其是小腿部位。因其常在安静时发作，出现肢体不定部位蚁走感、虫爬感和一种难以表达的特殊不适感觉，迫使患者下肢不停地运动，也称作睡眠脚动症，活动可缓解。该病在白人中的患病率约为5%~12%，与白人相比，亚洲人群和非洲人群的患病率则要低一些。

您患此病的风险：



睡眠磨牙症 | Sleep Bruxism

睡眠磨牙症是一种与睡眠相关的运动障碍，可能会导致口腔区域的各种疼痛和功能障碍，其病因包括心理、疾病、疲劳、遗传等因素。

您患此病的遗传风险：

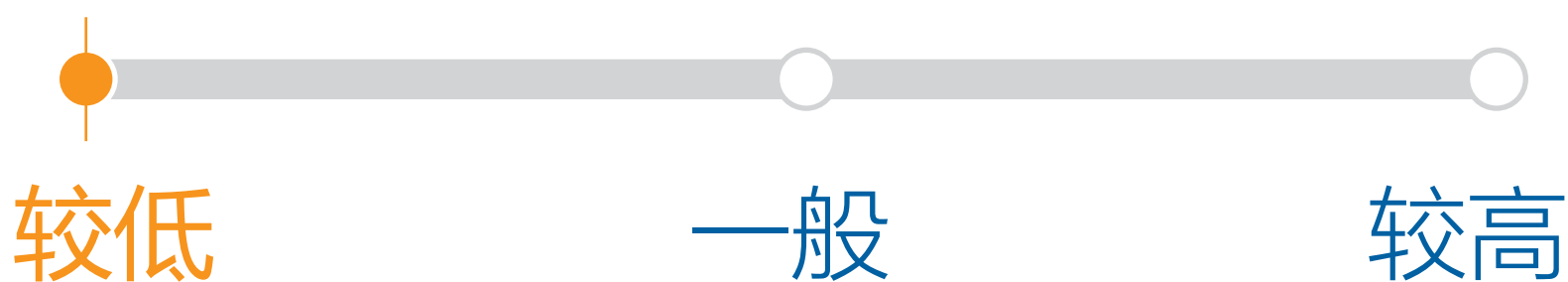


抑郁相关睡眠障碍

Depression and Sleep

睡眠障碍在抑郁症患者中非常常见，抑郁症患者伴有睡眠障碍，主要包括睡眠不安、早醒、疲乏。昼夜节律系统与睡眠、觉醒时间及快速睡眠相关。研究发现，CLOCK基因多态性与抑郁症发病有关，调节着人的心情和睡眠状况。对于那些心情、睡眠持续时间、能量水平和社会活动会发生季节性变化的女性抑郁症患者中，TIMELESS基因突变与抑郁症显著关联；在男性中，该位点的突变跟早醒和疲乏有关。

您患此病的风险：

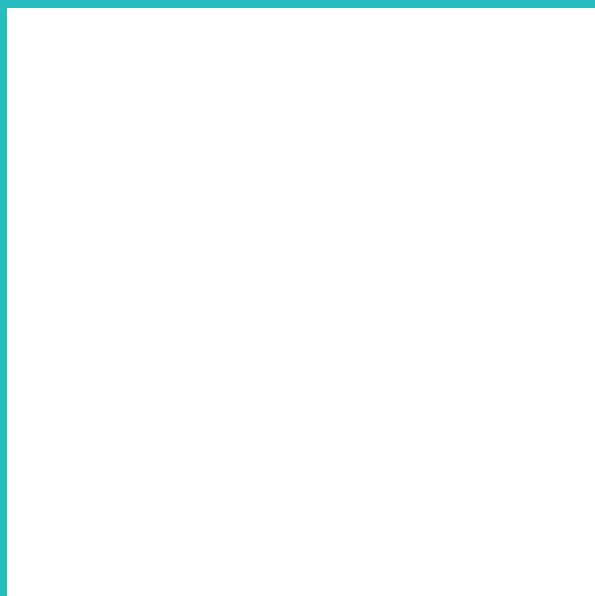




SINOTECH GENOMICS

报告看着爽吗？

分享以下二维码，将产品推荐给朋友吧！



睡眠基因 评估报告



轻基因服务号

产品版本号：SleepV 0.1

深圳市中科普瑞基因科技有限公司出品

地址：广东省深圳市罗湖区地王大大厦56楼

客服邮箱：

lightgenes_service@sinotechgenomics.com

www.sinotechgenomics.com

声明：本报告仅对送检样本负责，深圳市中科普瑞基因科技有限公司保留对报告的解释权。